

**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(СПБГУ)
Факультет психологии**

Председатель ГАК
доктор пс. наук, профессор

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ
К ПРОКРАСТИНАЦИИ**

Диссертация

На соискание степени Магистра по направлению 030300 – Психология
Основная образовательная программа – «Общая психологи и психология личности»

1-ый рецензент:
канд. пс. наук, доцент
Петанова Е.И.

Исполнитель:
Студент
Лебедев С.Ю.

2-ой рецензент:
старший преподаватель
Латушкина В.М.

Научный руководитель:
канд. пс.наук, доцент
Москвичева Н.Л.

Санкт-Петербург
2016

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА «ПРОКРАСТИНАЦИЯ» У СТУДЕНТОВ	9
1.1. Прокрастинация как предмет психологических исследований	9
1.1.1. Понятие прокрастинации	9
1.1.2. Виды прокрастинации и методы ее исследования	12
1.1.3. Подходы к изучению психологических характеристик, способствующих прокрастинации	14
1.1.4 Актуальные направления исследования прокрастинации.....	17
1.2. Исследования академической прокрастинации у студентов.....	19
1.2.1. Исследование прокрастинации у студентов в отечественной и зарубежной психологии	19
1.2.2 Личностные корреляты прокрастинации	23
РЕЗЮМЕ ПО ГЛАВЕ 1	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1. Цели и задачи исследования.....	27
2.2. Объект, предмет и гипотезы исследования.....	29
2.2. Описание выборки исследования.....	30
2.3. Организация исследования.....	30
2.4. Методы и методики исследования.....	31
2.4.1. Методики, измеряющие личностные характеристики	32
2.4.2. Методики, измеряющие уровень прокрастинации	35
2.4.3. Авторский опросник.....	35
2.4.4 Математико-статистические методы анализа данных	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ.....	38

3.1. Общая характеристика выраженности разных видов прокрастинации у студентов	38
3.1.1. <i>Исследование прокрастинации студентов с помощью психодиагностических методик</i>	38
3.1.2. <i>Исследование прокрастинации студентов с помощью самооценки и с помощью авторского опросника</i>	40
3.1.3. <i>Исследование различий в выраженности прокрастинации у студентов в зависимости от социально-демографических признаков</i>	44
3.1.4. <i>Корреляционный анализ показателей прокрастинации</i>	48
3.2. Исследование взаимосвязей выраженности прокрастинации и психологических характеристик студентов	49
3.2.1. <i>Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и личностных особенностей студентов</i>	49
3.2.2 <i>Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и мотивационных особенностей личности студентов</i>	51
3.2.3 <i>Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и особенностей самоорганизации студентов</i>	52
3.2.4 <i>Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и особенностей самоотношения студентов</i>	53
3.2.5 <i>Корреляционные взаимосвязи прокрастинации в разных сферах деятельности с личностными характеристиками студентов</i>	55
3.2.6. <i>Исследование различий в выраженности личностных характеристик студентов в зависимости от социально-демографических факторов</i>	61
3.3. Регрессионный анализ прокрастинации и психологических характеристик студентов.....	62
3.4. Исследование психологических характеристик студентов с разной степенью выраженности прокрастинации.....	68
3.5 Обсуждение результатов.....	71
ВЫВОДЫ.....	75

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	84

АННОТАЦИЯ

В работе изучалась взаимосвязь прокрастинации с психологическими характеристиками на выборке 80 студентов 3 курса филологического и восточного факультетов СПбГУ. Измерялись: самоорганизация (опросник самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой), самоотношение (опросник самоотношения В.В.Столина и С.Р.Пантелеева), мотивация достижения / избегания неудач (диагностика мотивации достижения А.Меграбиана), перфекционизм (шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта, адаптация И.И.Грачевой), а также личностные особенности (пятифакторный опросник личности Р. МакКрае и П. Коста, адаптация Хромова А.Б.). Прокрастинация измерялась с помощью методик «Шкала общей прокрастинации» К.Лэя и «Шкала прокрастинации» Б. Такмена, а также авторского опросника. Применялись корреляционный, сравнительный, регрессионный, многомерный дисперсионный анализ. Выявлены отрицательные связи прокрастинации с самоорганизацией, самоотношением, мотивацией достижения, экстраверсией; положительная связь прокрастинации и импульсивности. Получены значимые различия в уровне прокрастинации у студентов по сферам ее проявления.

Abstract

The paper studied the relationship of procrastination with the psychological characteristics of a sample of 80 students of 3th courses SPbSU faculties of philology and east. We measured characteristics such as: self-organization (self-activity questionnaire E.Mandrikova), self-attitude (the questionnaire of V.Stolin, S.Panteleev), achievement motivation / avoidance failures (diagnostics of achievement motivation A.Megrabian), perfectionism (scale makeovers Hewitt, Flett, I.I.Grachevf adaptation), as well as personal features (big five questionnaire R. McCrae and P. Costa, adaptation A.Khromov). Procrastination measured by techniques "General scale procrastination" C.Lay and "Scale procrastination" B.Tuckman, and by the author's questionnaire. The data were processed using correlation, comparison, regression and multivariate analysis of variance. Revealed negative procrastination due to self-organization, self-attitude, achievement motivation, extraversion. A positive relationship of procrastination and impulsivity. In addition, the obtained significant differences in the level of procrastination in the spheres of its manifestation.

ВВЕДЕНИЕ

Еще несколько лет назад о феномене «прокрастинация» в России мало кто слышал, а тем более изучал. Сейчас же накопилось немалое количество работ по данной теме, а само понятие вошло в привычный обиход.

Но вот только количество откладываемых дел при этом не уменьшилось. С чем же это связано?

У термина прокрастинация есть дата рождения — 1977 год (Ellis A., Knaus W.J, 1997). Однако спустя почти 40 лет мы не только не справились с данной проблемой, но еще больше в ней запутались.

На данных момент за неимением решения проблемы стали появляться статьи, утверждающие положительный эффект прокрастинации (Hensley L., 2014). Это к тому же одно из популярных направлений исследований сейчас.

Мы же предлагаем разобраться в самой структуре данного понятия, дабы «не множить сущее без необходимости».

Таким образом, объектом нашей работы выступает феномен «прокрастинация».

Предметом же исследования является взаимосвязь различных сфер прокрастинации с психологическими характеристиками.

Цель данного исследования – выявить и описать психологические характеристики, способствующие прокрастинации у студентов.

Для достижения цели определены следующие задачи:

1. Обобщить и раскрыть множественность определений понятия «прокрастинация», имеющих в зарубежной и отечественной литературе;
2. Сопоставить и обобщить данные зарубежных и отечественных исследований, касающихся взаимосвязи прокрастинации с личностными особенностями;
3. Провести эмпирическое исследование связи прокрастинации с распространенными личностными коррелятами данного феномена на студенческой выборке, а также изучить характер связей прокрастинации в

зависимости от сферы ее проявления с теми же личностными характеристиками;

4. На основании полученных эмпирических данных провести корреляционный, а также сравнительный анализы взаимосвязей прокрастинации и личностных особенностей студентов, а также общего показателя прокрастинации и прокрастинации по сферам ее проявления.

В качестве гипотез нашего исследования мы высказываем предположения о том, что:

1. Прокрастинация неоднородно проявляется в различных сферах деятельности, в таких как: учеба, бытовые дела, принятие жизненно важных решений, принятие повседневных решений;

2. Степень выраженности прокрастинации в различных сферах деятельности неодинакова и избирательно связана с такими личностными чертами как: перфекционизм, мотивация достижения / избегания неудач, самооценка, экстраверсия, самоорганизация и др.

В качестве методов использовались опрос и тестирование к которым принадлежат такие выбранные нами методики, как:

1. Пятифакторный опросник личности Р. МакКрэе и П. Коста
2. Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой
3. Опросник самоотношения В.В.Столина и С.Р.Пантелеева
4. Диагностика мотивации достижения А.Меграбиана
5. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта
6. Шкала общей прокрастинации С.Лэй (C.Lay)
7. Шкала прокрастинации Такмена (Tuckman)
8. Авторский опросник

Но при проведении исследования нас интересовала не только количественная выраженность прокрастинации, но и качественное ее проявление. Поэтому было проведено полуструктурированное интервью на предварительном этапе исследования.

Математические методы анализа: описательная статистика, кластерный анализ, сравнительный анализ (критерий t Стьюдента), дисперсионный анализ, корреляционный анализ (Спирмен).

Выборку же составили студенты третьего курса филологического и восточного факультетов СПбГУ в количестве 80 человек.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что на данный момент понятие прокрастинация является уже широко изученным: есть множество определений понятия, опирающихся на разные методологические подходы, выделены классификации, виды прокрастинации, разработаны способы как ее предотвращать, но сама проблема откладывания так и не решена. Мы же хотим установить психологические характеристики, которые способствуют проявлению прокрастинации, посредством более детального анализа структуры изучаемого феномена.

Практическая значимость исследования. В целом, полученные результаты вносят дополнительный вклад в решение одной из самых распространенных и актуальных проблем – откладывание дел «на потом». А студентам, на которых проводилось исследование, данная проблема знакома не понаслышке. И полученные результаты могут способствовать преодолению этой проблемы.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 67 источников, и 2 приложения. Первая глава содержит теоретический обзор рассматриваемой проблемы, вторая глава посвящена описанию методической части исследования. В третьей главе представлены результаты эмпирического исследования и их обсуждение. Объем работы без списка литературы и приложений составляет 77 страниц и содержит 15 таблиц и 14 рисунков.

Ключевые слова: прокрастинация, сферы прокрастинации, самоорганизация, самоотношение, мотивация достижения, перфекционизм, большая пятерка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА «ПРОКРАСТИНАЦИЯ» У СТУДЕНТОВ

1.1. Прокрастинация как предмет психологических исследований

1.1.1. Понятие прокрастинации

Термин «прокрастинация» заимствован из английского языка. «Procrastination» - откладывание, запаздывание, неначинание – образован латинским суффиксом «pro», обозначающим «вперед, дальше, в пользу» и корнем «crastinus», обозначающим «завтра».

Прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Он проявляется, прежде всего, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения. К разнообразным формам этого психологического явления относятся также боязнь рисковать, составление грандиозных, но не исполняющихся планов и т.п. Основные сферы проявления прокрастинации – это профессиональная деятельность, забота о здоровье, а также обучение.

Кроме того, когда описывают данный феномен, то называются три основных критерия, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинация: контрпродуктивность, бесполезность и отсрочка (Steel P., 2010).

Субъективное эмоциональное переживание прокрастинации чаще всего оценивается как негативное, так как человек мучается в течение самого процесса откладывания, страдает от последствий несвоевременного завершения своих дел, возрастает тревожность, появляется чувство вины, неуверенность в позитивном разрешении ситуации. Это явление затрагивает любую сферу деятельности: учебную (откладывание подготовки к экзаменам,

написания курсовой работы), трудовую (неспособность сдать работу в срок), социальную (откладывание важных встреч и звонков), бытовую (откладывание запланированного ремонта).

Исследователи предполагают, что прокрастинаторы в значительно меньшей степени концентрируются на будущих негативных последствиях своего уклонения от запланированных дел из-за стремления к сиюминутным наградам, а также в попытке немедленно преодолеть чувство тревоги, вызванное неуверенностью в своих силах (Baumeister R.F., 1997). Ученые сделали вывод, что для прокрастинаторов характерна погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах в сочетании с недостатком внимания к планам на будущее (Specter M.H., Ferrari J.R., 2000).

Внутренние последствия от прокрастинации могут включать раздражение, сожаление, отчаяние и самобичевание. Внешние последствия включают нарушение хода работы, потерянные возможности и напряженные отношения. В дополнение к этому, прокрастинация вызывает тревожность. Индивидуумы с высокой степенью тревожности более склонны к проявлениям прокрастинации (Hauscock, L., McCarthy P., Skay C., 1998).

Множество вариантов определения прокрастинации еще острее ставит проблему описания и подробного теоретического изучения данного феномена. Если нет четкого обозначения прокрастинации, то что тогда ученые исследуют?

Вся прокрастинация это откладывание, но не все откладывание это прокрастинация. Б.Кнаус утверждал, что не все задержки приводят к негативным последствиям. Например, задержки, возникающие в результате нехватки времени, которое было потрачено на планирование и сбор жизненно важной информации может быть полезным. Многие люди утверждают, что даже тогда, когда они начинают работать в последнюю минуту, они все еще могут закончить вовремя, и они, как правило, лучше и быстрее работают или генерируют больше творческих идей под давлением. Этот взгляд на прокрастинацию предполагает, что могло бы быть больше,

чем один вид прокрастинации и что в некоторых случаях промедление может привести к положительным результатам (Knaus B., 2002).

«Откладывание и прокрастинация не одно и то же» пишет Тимоти Пичел в своей статье «Активная прокрастинация: взгляд на оксюмороны» (Pychyl T.A., 2009). Ученый предостерегает не путать преднамеренное откладывание дел с низкой способностью к саморегуляции, известной как прокрастинация.

Мы же предлагаем рассматривать прокрастинацию, как процесс, который предшествует выполнению той или иной деятельности (будь то учеба, работа, принятие решений или выполнение бытовых дел), встроенный в саму ее структуру. Прокрастинацию можно рассматривать как необходимый этап выполнения любого дела.

Отсюда можно выдвинуть предположение, что приступить к выполнению дела сразу же очень сложно. И, если мы предполагаем, что прокрастинация это определенный этап в структуре деятельности, то у него есть какое-то предназначение, какие-то функции, то, для чего он служит, и почему мы зачастую не приступаем к выполнению дел сразу же.

Таким образом, прокрастинация - это этап деятельности, который предшествует самой деятельности. Притом мы не выносим какого-то оценочного суждения об этом процессе – сама по себе прокрастинация ни хорошо, ни плохо.

Если мы откладываем принятие решения, потому как еще не до конца в нем уверены разве это плохо? Но если мы тянем с решением неделю, месяц, год, то это уже не есть хорошо и это принято называть прокрастинацией. То есть той самой прокрастинацией, которой предписывают характеристики контрпродуктивности, бесполезности, дезадаптивности (Steel P., 2010). Но только ли это прокрастинация? Ведь откладываем мы постоянно. Просто не замечаем этого. По мнению авторов данной работы, прокрастинация становится заметной, когда отсрочка затягивается, и когда она становится

проблемой на пути к выполнению поставленных целей. Но начинается-то она раньше.

Далее же нужно разобраться с чем это связано. Во всех ли видах деятельности прокрастинация проявляется по-разному? И связано ли это с какими-либо личностными чертами?

Зачастую смотрят различия по тем или иным личностным особенностям у прокрастинаторов и лиц, не склонных к откладыванию дел. Мы же предлагаем, во-первых, не судить о прокрастинации в категориях «хорошо», «плохо»; во-вторых, более детально разобраться с самой структурой прокрастинации. Одинаково ли проявляется прокрастинация в разных видах деятельности? И, в-третьих, посмотреть связи видов прокрастинации с личностными чертами.

1.1.2. Виды прокрастинации и методы ее исследования

Есть разные классификации прокрастинации, наиболее часто встречающаяся в литературе это классификация Ноаха Милгрэма, который выделил 5 видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);
- 3) невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- 4) компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации — поведенческая и в принятии решений;
- 5) академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д (Milgram N., 1992).

Но у этой классификации много минусов. Например, нет описания данных видов прокрастинации и мы можем только догадываться, что ученый

(один из пионеров в исследовании прокрастинации) понимал под ними. Отсюда и путаница в исследовании самого феномена.

Но допустим мы приняли эту классификацию. Возьмем, например, «академическую прокрастинацию» и посмотрим является ли она действительно прокрастинацией.

Данный вид прокрастинации относится в основном к студентам, которым задают множество работ, предполагающих самостоятельное их выполнение: курсовые, дипломные работы, подготовка к зачетам, экзаменам и пр. Одной характерной особенностью для студентов является пользование различными гаджетами (смартфоны, планшеты, ноутбуки и пр.). Так во время самостоятельной подготовки учебных работ студенты постоянно отвлекаются на общение в социальных сетях, поиск интересной информации в интернете и т.д. Соответственно время на выполнение задания увеличивается, а эффективность падает. Но в чем здесь причина? Уж не в том ли, что огромный объем информации, который стал доступен любому студенту, пользующемуся смартфоном, отвлекает его внимание? Отсюда, возможно именно проблемы с ростом информационных технологий и особенностями работы внимания в данном случае являются причиной откладывания дел?

Об этом же пишет известный ученый, занимающаяся исследованием внимания Люси Джо Палладино (Palladino L.J., 2007).

Или же возьмем «невротическую прокрастинацию», под которой понимается откладывание жизненно важных решений. В литературе можно найти схожие работы на данную тему, например, Серкин В.П. «Невроз отложенной жизни (НОЖ)» (Серкин В.П., 2003). Вот только к прокрастинации они не имеют никакого отношения! Под данным понятием (НОЖ) никакой прокрастинации не подразумевают. И тогда встает проблема - что есть прокрастинация?

Одни методики направлены на измерение уровня «академической прокрастинации», то есть откладывание выполнения учебных заданий (в

основном относится к студентам). Другие на измерение «бытовой прокрастинации», то есть откладывание отправки писем, звонков, покупки билетов в отпуск и т.д. Но что общего между всеми этими видами прокрастинации? Есть ли какой-то механизм, лежащий в основе всех этих видов прокрастинации? Ведь не случайно за 30 с лишним лет изучения данного феномена не разработали единой теории прокрастинации, не создали одной общей классификации, до сих пор нет одной наиболее валидной и надежной методики измерения прокрастинации.

Отсюда мы ставим проблему определения данного феномена, которая может быть решена через качественный анализ его проявлений. Цель не создать единую теорию прокрастинации, а определить, что из ее определений соответствует сущности данного феномена, а что нет.

1.1.3. Подходы к изучению психологических характеристик, способствующих прокрастинации

Человеческая свобода способствует прокрастинации. Сейчас распределение задач во времени каждый придумывает сам. Позвонить, отправить письмо, составить отчет, выпить кофе и так далее — каждое из этих действий нужно выполнить прямо сейчас и каждое можно отложить на потом. Значительная часть населения работает не от звонка до звонка, а по более свободному графику. Если твой рабочий день длится не положенные восемь часов, а допустим, двенадцать, то возможностей для откладывания дел на потом становится больше.

Еще один фактор — бум информационных технологий. С одной стороны, теперь работать можно всегда. Тебе не нужен станок, достаточно телефона или планшета, чтобы продолжать писать, считать или продавать.

«Но это все те факторы, которые лежат на поверхности современной организации общества. А прокрастинация — это лишь симптом. За ним могут скрываться самые разные причины, — объясняет Яна Варваричева. — Это как

головная боль. Ее вызывают и давление, и простуда, и похмелье, и множество других болезней» (Варваричева Я.И., 2010).

Точно так же прокрастинация может свидетельствовать о самых глубинных проблемах, начавшихся еще в раннем детстве. Интересным является психотерапевтическое объяснение прокрастинации: «Чем больше было в детстве травмирующих самооценку ребенка воспитательных воздействий — условной любви, доминирующей гиперопеки, — чем больше в настоящем дел, которые человек «должен» сделать, тем выше вероятность хронических опозданий», — объясняет Н.Карловская (Карловская Н., 2008). Когда хронические прокрастинаторы оттягивают до последнего момента выход из дома, поздравления близких с днем рождения, они, как правило, в глубине души хотят почувствовать свободу от социального давления и принуждения. Это такой локальный праздник непослушания. Как будто каждый новый намеченный срок дает им возможность украсть, выкроить хоть немножко времени, когда они могут ощутить себя хозяевами своей жизни.

3. Фрейд учил, что смех скрывает бессознательные конфликты, уходящие глубоко в недра культуры и психики. И простое откладывание дел на завтра связано с самыми страшными вопросами человечества. Кто я? Чего я стою? Кем меня считают окружающие? Кем я хочу быть?.. Если всерьез задаваться этими вопросами, станет совсем не до смеха.

Боязнь оценки — один из самых главных страхов, довлеющих над нашим миром. Вы хотите написать роман, но боитесь, что его назовут графоманским. Вы хотите позвонить другу, но боитесь, что он буркнет в ответ: «Зачем ты меня отвлекаешь?» Лучше не звонить и не писать.

Особенно мощно это работает, когда результат подлежит внешней оценке. Тогда начинает зашкаливать тревожность: о человеке судят по результатам его деятельности. Выгоднее просто не сделать, ссылаясь на обстоятельства, чем рисковать своей болезненной самооценкой. Это продолжается до тех пор, пока страх перед проблемами из-за не сданного во время задания не перевесит страх перед провалом.

Порой мы считаем, что отношение окружающих напрямую зависит от наших достижений в работе или учебе. «Прокрастинация позволяет человеку избежать прямой оценки его способностей, ведь из-за вынужденного выполнения задания в сжатые сроки он не смог проявить свои способности в полном объеме. Эта позиция приводит к негативным последствиям в профессиональной сфере, однако способствует поддержанию самооценки на необходимом уровне», — пишет Я.И.Варваричева (Варваричева Я.И., 2011).

Самое обидное, что и завышенная самооценка, и заниженная вредят примерно одинаково. «Я бездарен и когда продемонстрирую свои результаты, люди меня сразу раскусят» работает точно так же, как «я гениален, но если у меня в этот раз получится не совсем удачно, то окружающие усомнятся в моей гениальности».

Один из родственников прокрастинации — перфекционизм (даже звучит в чем-то похоже). Главный тезис: я должен быть во всем самым лучшим.

«Один из источников прокрастинации — перфекционизм, — утверждает Наталья Карловская (Карловская Н., 2008). Конечно, у перфекционизма есть плюсы — это устремленность к высоким целям. Но и масса негативных явлений, оказывающий влияние на структуру личности».

Еще одна психологическая ловушка — боязнь успеха. Если вы сделаете все вовремя, если у вас все получится, то на вас станут обращать внимание, вам станут предлагать более сложные задания.

Прокрастинация может вызвать стресс, чувство вины кризис и серьезную потерю личной продуктивности, а также социальное неодобрение. Эти факторы в сочетании могут привести к дальнейшей прокрастинации. Откладывание дел является нормой до определенной степени — пока не возникают серьезные проблемы. Хроническая прокрастинация является основным признаком психического расстройства. Такие прокрастинаторы могут иметь трудности при поиске социальной поддержке. И в результате

сложная, неприятная задача послужит причиной лени, отсутствия силы воли и безынициативности (Pychyl T., 2012). С другой же стороны многие считают прокрастинацию полезным способом выявления того, что является важным нам лично, поскольку мы редко откладываем дела, которые по-настоящему важны (Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984).

Принцип удовольствия может являться одной из причин прокрастинации; а также предпочтение избегать негативные эмоции и откладывать стрессовые задачи. Утверждение, что работать лучше под давлением является еще одной причиной отсрочки выполнения дел (Wringerbakh P., 1977). Некоторые психологи считают прокрастинацию механизмом борьбы с тревогой, возникающей в связи с началом или завершением любой задачи или дела (Fiore S., Neil A., 2006). P.Steel же утверждает, что тревога является столь же вероятной причиной к откладыванию дел, как и возможность приступить к работе раньше намеченного срока (Steel P., 2007). И выдвигает в качестве причины импульсивность. То есть тревога вызовет отсрочку в выполнении дел, только вместе с импульсивностью (Suls J., & Rittenhouse J. D., 1990).

1.1.4 Актуальные направления исследования прокрастинации

Сделав обзор литературы (современных и ранних зарубежных исследований, также отечественных) мы выделил ряд направления исследований прокрастинации:

а) Исследования корреляций между прокрастинацией и различными психологическими феноменами: тревожностью, перфекционизмом, мотивацией, интеллектом, самооценкой, локусом контроля, защитными механизмами, копинг-стратегиями и т.д.

б) Исследования причин прокрастинации. Так выявлены такие факторы, лежащие в основе поведенческих проявлений прокрастинации, как:

страх неудачи (провала) и отвращение к заданиям, которые нужно выполнить (Solomon, L. J., & Rothblum, E. D., 1984).

в) Накоплено большое количество эмпирических исследований академической прокрастинации (Wäschle K., Lachner A., Stucke B., Rey S., Frömmel C., Nückles M. 2014, Malatincová T., 2015, Kandemir M., Palancı M., 2014, Kandemir M., 2014 и др.).

Кроме того, разработано множество методик для исследования прокрастинации:

- Academic Procrastination State Inventory (APSI Schouwenbur, 1995)
- Academic Procrastination Scale (APS Aitken, 1982)
- Procrastination Assessment Scale-Students (PASS Solomon and Rothblum, 1984)
- Behavioral academic procrastination (DeWitte and Schouwenburg, 2002)
- General Procrastination Scale (GPS Lay, 1986)
- Tuckman Procrastination Scale (Tuckman, 1991).
- Pure Procrastination Scale (Steel P., 2010).

и др.

Помимо этого, обозначим имеющиеся способы организации исследований академической прокрастинации:

а) С помощью опросных методов (которые мы перечислили выше)

б) В помощью исследования поведения откладывания дел. Так, есть ряд лонгитюдных исследований, где испытуемым предлагалось заполнять интернет-дневник, в котором были предложены вопросы, направленные на измерение прокрастинации (Wäschle K., Lachner A., Stucke B., Rey S., Frömmel C., Nückles M. , 2014, Wäschle K., Allgaier A., Lachner A., Fink S., Nückles M., 2013; Krause K., Freund A., 2014 и др.)

Популярность исследований последнего направления также можно объяснить тем, что прокрастинация является одной из причин снижения академической успеваемости, поэтому наиболее перспективным

направлением на данный момент является эмпирическое изучение причин и следствий откладывания дел «на потом».

Здесь же стоит отметить влияние особенностей организации учебной деятельности на выполнение заданий. Так в исследовании Dolan P., Rudisill C. 2015 (Dolan P., Rudisill C. 2015), посвященному риску снижения рождаемости из-за увеличения срока искусственного оплодотворения (с 39 до 42), делается предположение о том, что чем больший срок дается на выполнение чего-либо, тем выше будет проявление прокрастинации. Отсюда, если экстраполировать этот вывод на выполнение учебных заданий можно заключить, что чем больше срок, например, для подготовки к экзамену, тем выше риск прокрастинации.

1.2. Исследования академической прокрастинации у студентов

1.2.1. Исследование прокрастинации у студентов в отечественной и зарубежной психологии

Отечественные исследования феномены прокрастинации начались относительно недавно (с 2008 года) и не так многочисленны как за рубежом. Накопленные за это время работы по изучению прокрастинации посвящены характеристике феномена, обзору зарубежных данных, а также исследованию связи прокрастинации с различными феноменами: перфекционизмом, тревожностью, ответственностью, мотивацией, экстраверсией и т.д.

К отечественным исследователям относятся, например, Я.И.Варваричева, которая адаптировала методики общей и академической прокрастинации К.Лэя, изучила связь прокрастинации с интеллектом, тревожностью и другими личностными характеристиками. Н.Г.Гаранян использовала показатель прокрастинации в изучении депрессивных состояний и тревожных расстройств. А.А.Горбунова (Горбунова А.А., 2010)

отмечает отрицательную связь между способностью к произвольному управлению эмоциями и прокрастинацией.

Прокрастинация является одной из причин снижения академической успеваемости, поэтому наиболее перспективным направлением на данный момент является изучение причин и следствий прокрастинации, способов справляться с ней.

Прокрастинация и перфекционизм

К.Оранж исследовал проблемы негативного перфекционизма у одаренных студентов (K Orange, 1997). Результаты подтвердили, что одаренные студенты склонны к перфекционизму, но самым примечательным является тот факт, что в опросник были вопросы, относящиеся к шкале прокрастинации, и 89%, испытуемых ответили утвердительно на вопросы об откладывании задач «на потом», этот факт говорит о том, что прокрастинация является первостепенной проблемой для одаренных студентов. М.Коган и другие, в результате проведенного ими исследования, пришли к выводу, что академическая прокрастинация связана с перфекционизмом и обсессивно-компульсивными чертами личности (Kogan M., 1997).

Прокрастинация и тревожность

S.Scher была выявлена значительная прямая связь между прокрастинацией и тревожностью, обратная - между прокрастинацией и эффективностью (Scher S. J., 2002). Связи между прокрастинацией и возрастом, а также полом выявлено не было.

P.Steel провел исследование, посвященное изучению признаков, которые отличают беспокойство от соматической тревожности и депрессии (Steel P., 2007). Автор отмечает, теоретические модели беспокойства тесно связаны с прокрастинацией. По результатам исследования был выявлен высокий уровень корреляции между беспокойством, с одной стороны, и тревожностью и депрессией - с другой.

Прокрастинация и перфекционизм, которые авторы называют «характерными чертами беспокойства», также показали значительную корреляцию с беспокойством.

Прокрастинация и мотивация

В.Кнаус с соавторами провели исследования, посвященных прогнозированию академической прокрастинации (Кнаус В., 2002).

В первом изучались связи между академической прокрастинацией, самомотивацией, академической успеваемостью, самоуважением и эффективностью самомотивации.

Второе исследование основывалось на результатах самоотчетов, откуда были получены данные о студентах, наиболее подверженных прокрастинации.

К.Краусе, А.Фреунд, пришли к выводу, что прокрастинация является мотивационно проблемой, для преодоления которой необходимо достижение очень высокого порога автономности мотивации (Краусе К., Фреунд А., 2014).

Прокрастинация и копинг-стратегия

К.Лэй провел исследование, направленное на изучение связи между личностной тревожностью, прокрастинацией, состоянием тревожности и разновидностями копинг-стратегий (Lay C.H, 1997).

Была выявлена значимая положительная взаимосвязь между состоянием тревожности и эмоционально-ориентированным копинг-поведением, но взаимосвязь между состоянием тревожности и проблемно-ориентированным копинг-поведением отсутствовала.

Академическая прокрастинация

Выводы исследования Найска Л., МакКарthy Р., Скай С. (Найска Л., МакКарthy, Р., Скай, С., 1997):

1. Болезни, социальные и семейные проблемы. недостаток мотивации и интереса, излишняя самоуверенность, лень, недостаток руководства и консультаций со стороны преподавателей, выученная

беспомощность, недостаточность коммуникации, внешние отвлекающие факторы являются факторами, вызывающими академическую прокрастинацию.

2. Прокрастинация приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, часто - к образованию комплекса неполноценности и как результат - к отказу от дальнейшего обучения.

3. Более внимательное отношение преподавателей к обучению студентов, введение системы поощрения, развитие академических связей между студентами, разделение работы на более мелкие составляющие, - все это помогает снизить уровень прокрастинации.

Одна из наиболее примечательных публикаций, посвященных прокрастинации за последнее время, - это объемное мета-аналитическое исследование, проведенное Пирсом Стилом (Университет Калгари, Альберта; Piers Steel, University of Calgary, Alberta) и опубликованное в Психологическом Бюллетене (Steel P., 2007).

Стил предложил теорию временной мотивации (TBM), а также вывел уравнение, по которому можно предсказать уровень прокрастинации в той или иной ситуации. То есть данное уравнение учитывает как ситуационные факторы, так и личностные.

Выглядит же оно следующим образом: $U = E \times V/G \times D$. Согласно этой теории субъективная полезность действия (Utility), которая и определяет желание человека его совершать, зависит от четырёх параметров: уверенности в успехе (Expectancy), ценности, то есть предполагаемого вознаграждения (Value), срока до завершения работы (Delay) и уровня нетерпения, то есть чувствительности к задержкам (G).

Из этого уравнения следует 2 вывода:

1. Мы с большей вероятностью будем заниматься делом, которое должно (согласно нашим ожиданиям) привести к успеху (E) и которое мы ценим (V).

2. Мы обычно недооцениваем будущие награды по сравнению с наградами сиюминутными (D), что модулируется нашей устойчивостью или чувствительностью к откладыванию на потом (G).

Суть в том, что сложное человеческое поведение не самый удачный объект для измерения, его невозможно втиснуть в рамки в простых уравнений или формул.

И, если мы ставим перед собой цель разобраться в том, что представляет собой прокрастинация, описать ее проявления, причины, найти способы объяснения и т.д. То нам необходимо наоборот расширить понимание данного феномена, а не вписывать его в определенные формулы.

1.2.2 Личностные корреляты прокрастинации

Работ по изучению феномена откладывания дел на потом накопилось огромное множество. Многие из этих работ имеют корреляционный тип дизайна.

Сразу же как ввели данное понятие стали искать корреляции. Проверяли корреляции с полом (Pychyl T., 2002), экстремверсией, нейротизмом и другими личностными чертами [Lay C.H. 1997), типами семей (Hamidreza Z., Esfahani B., Razmjooe M. 2012, Ferrari J., Olivette M. 1994, Pychyl T.A., Soplan R.J., 2002), мотивацией (Виндекер О.С., Останина М.В. 2014), перфекционизмом (Çapan B., 2010), тревожностью (Карловская Н.Н., 2008, Варваричева, Я.И., 2011), ответственностью (Дементий Л.И., Карловская Н.Н. 2013) и т.д.

Так, связи с полом выявлено не было, то есть мужчины и женщины прокрастинируют одинаково (Pychyl T., 2002).

W. McCown, T. Petzel и Rupert (W.McCown, T. Petzel, P. Rupert, 1993), C. H. Lay (Lay C.H. 1997), S. J. Scher, N. M. Osterman (Scher S. J., 2002) указывают на то, что нейротизм, тревожность и состояние тревоги являются верными предикторами развития прокрастинации. В отношении

экстраверсии данные более противоречивы: например, W. McCown, T. Petzel, и Rupert (W. McCown, T. Petzel, P. Rupert, 1993) предполагают, что импульсивный характер экстравертов должен увеличивать прокрастинацию. Однако, по данным С. Н. Lay (Lay С. Н. 1986), напротив, экстраверты не откладывают дела «на потом», а предпочитают действовать сразу.

Есть исследования связи прокрастинации с мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач (Виндекер О.С., Останина М.В., 2014). Так, чем меньше у испытуемого уровень прокрастинации, тем меньше он склонен испытывать чувство вины и тем больше у него выражена мотивация достижения.

Выявлена положительная связь прокрастинации с перфекционизмом (Bahtiyar Eraslan Çapan, 2011). То есть люди с высоким уровнем перфекционизма склонны либо выполнять дело хорошо, либо откладывать его реализацию до тех пор, пока не достигнуть идеального результата.

Исследовали связь прокрастинации с родительским стилем воспитания (Hamidreza Zakeri, Behnaz Nikkar Esfahani, Maryam Razmjooe, 2012, J. Ferrari, M. Olivette, 1994, Т.А. Pychyl, R.J. Coplan, 2002). В одной из этих работ авторы выделили три стиля воспитания: acceptance-involvement (гиперопека), psychological autonomy-granting (демократический), behavioral strictness-supervision (авторитарный), первые два имеют отрицательную связь с прокрастинацией, а последний (авторитарный) - положительную (Hamidreza Zakeri, Behnaz Nikkar Esfahani, Maryam Razmjooe, 2012).

Безусловно есть исследования с другими типами дизайна, например, экспериментальный. Так есть исследование влияния визуальной обратной связи на прокрастинацию студентов с помощью электронного планнинга и протоколов отражения (Kristin Wäschle, Andreas Lachner, Björn Stucke, Sabine Rey, Cornelius Frömmel, Matthias Nückles, 2014). Результаты исследования показывают, что предоставление студентам линейного графика, который адаптивно визуализирует ход и степень их самооценки

предыдущего откладывания дел, приводит к статистически и практически значимому снижению будущей прокрастинации.

Но таких исследований не много и в большинстве своем ученые хотят понять сущность данного феномена через его связь с другими феноменами. Но как можно понять то, что не четко определено? Может быть, для начала нужно разобраться с тем, что мы считаем за прокрастинацию?

РЕЗЮМЕ ПО ГЛАВЕ 1

1. В результате проведенного теоретического исследования феномена «прокрастинация» мы можем сделать вывод о том, что данный феномен на сегодняшний день является широко изученным: выделена его структура, даны классификации, разработаны подходы, по-своему объясняющие природу данного конструкта и т.д. Но так и не понятна сущность данного феномена. В литературе накопилось множество его определений, но так и не сформулировано четкое и единое определение, объясняющее природу прокрастинации.

2. Изучив многочисленные зарубежные работы исследуемого нами феномена и относительно них не столь богатое количество отечественных публикаций, можно заключить, что имеется противоречие между актуальностью проблемы откладывания дел «на потом» и ее изученностью, особенно в российской среде. Проблема эта заключается еще и в небольшом количестве исследовательского инструментария, то есть методов изучения, которые были бы адаптированы под российскую действительность.

3. Накоплено большое количество корреляционных исследований прокрастинации с самыми разными психологическими характеристиками. Но если до сих пор нет четкого понимания прокрастинации, то что тогда коррелируют и с чем?

4. Прокрастинация сложный и неоднородный феномен, как утверждают исследователи. Очень популярными направлениями исследования прокрастинации является изучение академической прокрастинации, так называемой «активной прокрастинации», а так же способов борьбы с прокрастинацией. Этим направлениям исследования прокрастинации на данный момент посвящена львиная доля всех работ. Однако очень мало, а то и совсем нет статей, посвященных определению самого понятия. А, возможно, с этого и стоит начать.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цели и задачи исследования

Цель данного исследования – выявить и описать психологические характеристики, способствующие прокрастинации у студентов.

Для достижения цели определены следующие задачи:

1. Обобщить и раскрыть множественность определений понятия «прокрастинация», имеющих в зарубежной и отечественной литературе;
2. Сопоставить и обобщить данные зарубежных и отечественных исследований, касающихся взаимосвязи прокрастинации с личностными особенностями;
3. Провести эмпирическое исследование связи прокрастинации с распространенными личностными коррелятами данного феномена на студенческой выборке, а также изучить характер связей прокрастинации в зависимости от сферы ее проявления с теми же личностными характеристиками;
4. На основании полученных эмпирических данных провести корреляционный, а также сравнительный анализы взаимосвязей прокрастинации и личностных особенностей студентов, а также общего показателя прокрастинации и прокрастинации по сферам ее проявления.

Эмпирические цели и задачи нашего исследования вытекают из цели и задач нашей работы.

И поскольку целью работы является выявление и описание тех психологических характеристик, которые способствуют проявлению прокрастинации у студентов, то для ее реализации был проведен анализ литературы, который представлен в первой главе. Из этого анализа, как уже обозначено выше, мы получили, что наиболее часто встречаются корреляционные исследования прокрастинации с определенными личностными чертами. Если более внимательно изучить то, с чем именно

обычно коррелируют прокрастинацию, то получается такой список психологических характеристик:

- 1) Перфекционизм (Bahtiyar Eraslan Çapan 2011 и др.)
- 2) Мотивация (Brownlou, Reasinger, 2000 и др.)
- 3) Самооценка / самоотношение (A. Ellis, W. Knaus, 2007 и др.)
- 4) Саморегуляция (Мандрикова Е.Ю., 2010)

Кроме того, конечно, есть и другие черты, которые считают предикторами прокрастинации, например, тревожность (W. McCown, T. Petzel, Rupert, 1993). Но мы решили взять наиболее часто встречающиеся.

Кроме того, мы взяли две методики, позволяющие измерить уровень прокрастинации. Это «Общая шкала прокрастинации» S.Lay и «Шкала прокрастинации» Tuckman.

Помимо этого, в ходе анализа литературы мы столкнулись с множественностью определений феномена прокрастинации. И тут перед нами встала проблема определения и операционализации ключевого понятия нашего исследования. Как это видно из первой главы, мы собрали ряд определений прокрастинации, встречающихся в литературе и выделили наиболее характерные черты прокрастинации. Параллельно с этим провели анализ накопленных исследований по прокрастинации на данный момент. И пришли к выводу, что то, что понимают под прокрастинацией далеко не всегда соотносится с выбранными методами исследования. Либо же можно наткнуться на противоречивые результаты исследований. Так, например, ряд авторов находят устойчивую связь между прокрастинацией и некоторыми формами тревожности и нейротизма, что было продемонстрировано в исследованиях G. Beswick, E. Rothblum, и L. Mann (Baumeiseter R.F., 1997). Тем не менее, Джонсон и Блум (Johnson B. Blum M., 1995), Lay (Lfy C., 1995), зафиксировали лишь незначительные связи либо их отсутствие.

Из чего мы сделали вывод, что необходимо более детально изучить саму структуру прокрастинации. В связи с этим, нам было интересно посмотреть какие именно данные исследований подтверждаются и почему.

Поэтому мы предположили, что, быть может, правы и те и другие. Другими словами, причины расхождений результатов не в их валидности, а в структуре самого изучаемого феномена.

И поскольку на данный момент уже многие ученые выделяют несколько видов прокрастинации, то мы решили пойти тем же путем.

Далее мы столкнулись с проблемой отсутствия необходимого инструментария для решения наших задач. Отсюда нами было принято составить свой опросник, позволяющий измерить уровень прокрастинации по различным сферам ее проявления (учебная, бытовая, принятие жизненно важных решений, принятие повседневных решений). Опирались мы при этом на классификацию Н.Милграма (Milgram N., 1992).

И, таким образом, нам остается измерить выделенные нами психологические характеристики, а также прокрастинацию и посмотреть как они связаны между собой и какие из них способствуют проявлению прокрастинации.

2.2. Объект, предмет и гипотезы исследования

Как уже было обозначено выше, объектом нашего исследования выступает феномен «прокрастинация». Предметом же является взаимосвязь различных сфер прокрастинации с психологическими характеристиками.

Таким образом, мы намереваемся изучить прокрастинация, характер связей личностных особенностей с прокрастинацией, а также те психологические параметры, которые ее обуславливают.

Более внимательно рассмотреть характер связей психологических характеристик со сферами проявления прокрастинации и сравнить их с общей прокрастинацией.

Первым предположением, выступающим в качестве гипотезы, является ожидание различий в уровне откладывания учебных, повседневных дел, а также в откладывании принятия важных и повседневных решений. Если же

это так, то мы можем предположить, что прокрастинация и правда неоднородный и сложный феномен и что каждая сфера ее проявления обусловлена своими психологическими чертами.

В качестве второй гипотезы выступает предположение о том, что различные сферы проявления прокрастинации нагружены разными психологическими параметрами. Другими словами, есть различия между прокрастинатором в учебе и прокрастинатором в быту.

2.2. Описание выборки исследования

В исследовании приняли участие 80 испытуемых, из них 70 девушек и 10 юношей. Все они студенты третьего курса факультетов филологии (56 человек) и восточного (24 человека) Санкт – Петербургского Государственного Университета. Возраст испытуемых составил от 19 до 25 лет, средний же возраст 20,3. 31 Испытуемый работает, 48 же не работают. Более подробное описание выборки представлено в таблице 1.

Таблица 1. Описание выборки

Средний возраст	Численное соотношение						Общее количество
	Пол		Работают	Не работают	Факультет		
	Юноши	Девушки			Филологии	Восточный	
20,36	10	70	31	48	56	24	80

2.3. Организация исследования

Исследование проходило на факультетах филологии и восточном во время занятий студентов. Испытуемым предлагался ряд методик, которые они добровольно заполняли. Измерение проходило один раз. Цели исследования сообщались испытуемым в общих чертах, чтобы это не

снизило валидность результатов. По окончании же цели исследования пояснялись более подробно.

Кроме того, на предварительном этапе исследования был проведен ряд интервью. Интервью было полуструктурированным. В нем испытуемые отвечали на различные вопросы, разделенные по нескольким темам. В качестве тем выступали, например, «влияние внешней мотивации на откладывание дел», «влияние личностных особенностей на прокрастинацию» и т.д. Поскольку интервью проводилось лишь на предварительном этапе, то его результаты не стали включаться в исследование. Лишь в подтверждение некоторых результатов мы приводим ниже ряд высказываний респондентов в процессе интервью.

2.4. Методы и методики исследования

В своем исследовании для достижения поставленных целей мы использовали следующие методики:

1. Пятифакторный опросник личности Р. МакКрае и П. Коста
2. Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой
3. Опросник самоотношения В.В.Столина и С.Р.Пантелеева
4. Диагностика мотивации достижения А.Меграбиана
5. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта
6. Шкала общей прокрастинации С.Лэй (C.Lay)
7. Шкала прокрастинации Такмена (Tuckman)
8. Авторский опросник

Две методики, направленные на измерение прокрастинации. Авторская методика, направленная на измерение уровня прокрастинации в различных видах деятельности: в учебе, в быту, в принятии жизненно важных решений, в принятии повседневных решений.

На основании изученной литературы мы выделили ряд основных личностных особенностей, с которыми наиболее часто связывают

прокрастинацию: 1. мотивация достижения/избегания неудач; 2. самооценка (самоотношение); 3. перфекционизм; 4. тревожность; 5. самоорганизация. И отсюда мы решили посмотреть с какими чертами личности наиболее связана прокрастинация в разных видах деятельности.

2.4.1. Методики, измеряющие личностные характеристики

Пятифакторный опросник личности Р. МакКрае и П. Коста

Пятифакторный личностный опросник, более известный как «Большая пятерка» («Великолепная пятерка») был разработан в 1983-1985 гг. американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста. В последующем опросник совершенствовался и в окончательном виде в 1992 г. представлен тестом NEO PI (от англ. «нейротизм, экстраверсия, открытость – личностный опросник»). Мы использовали адаптацию Хромова А.Б. (Хромов А.Б., 2010).

Пятифакторный опросник личности представляет собой набор из 75 парных, противоположных по своему значению, стимульных высказываний, характеризующих поведение человека. Стимульный материал имеет пятиступенчатую оценочную шкалу Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), с помощью которой можно измерять степень выраженности каждого из пяти факторов (экстраверсия – интроверсия; привязанность – обособленность; самоконтроль – импульсивность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; экспрессивность – практичность).

Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой

Опросник самоорганизации деятельности (сокр. ОСД) - авторская психодиагностическая методика, образованная при переводе и расширенной адаптации англоязычного опросника структуры времени (сокр. ОСВ, англ. Time Structure Questionnaire, сокр. TSQ). Оригинальная методика была разработана Feather и Bond, адаптация на русском языке выполнена Мандриковой Е.Ю. (Мандрикова Е.Ю., 2010).

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для

диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Данный опросник отражает степень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания. Опросник также описывает степень сформированности способностей к тактическому планированию и стратегическому целеполаганию.

Испытуемым предлагалось 25 утверждений, касающихся различных сторон жизни и способов обращения со временем. Нужно было оценить степень своего согласия или несогласия с данными утверждениями, оценив каждое от 1 до 7, где оценка «1» означала полностью не согласен, а «7» - полностью согласен.

Кроме того, в этот опросник были «вставлены» утверждения, разработанные авторами исследования и направленные на измерение уровня прокрастинации в четырех выделенных и выше обозначенных видах деятельности. Сделано это было с целью «маскировки» данных утверждений и повышения их валидности.

Опросник самоотношения В.В.Столина и С.Р.Пантелеева

Опросник самоотношения направлен на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С. Р. Пантелеевым в 1985 году (Столин В.В., Пантелеев С.Р., 1988).

Опросник содержит 57 вопросов-суждений, на которые было необходимо положительно («да») или отрицательно («нет») ответить.

«Тест мотивации достижения» А.Меграбиана

Модификация теста-опросника, А. Меграбиана, использованная нами в исследовании (ТМД), предназначена для измерения мотивации достижения. Методика предложена М.Ш. Магомед-Эминовым (Меграбиан А., 2002).

Тест мотивации достижения предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух

мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов — стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие — наоборот. Испытуемым предлагался ряд утверждений, определяющих отношение человека к разным житейским ситуациям (30- в женском варианте и 32- в мужском). Респондентам предлагалось оценить степень своего согласия или несогласия с данными утверждениями, оценив каждое утверждение от +3 до -3, где оценка «+3» означала полностью согласен, а «-3» -полностью не согласен.

За каждый ответ испытуемый получал определенное количество баллов. Подсчет баллов производился с помощью ключей простым суммированием. К каждой форме опросника прилагается собственный ключ.

Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта

Многомерная шкала перфекционизма, сокр. МШП (англ. Multidimensional perfectionism scale, сокр. MPS) - личностная диагностическая шкала, разработанная канадскими учеными П.Л. Хьюиттом (P.L. Hewitt) и Г.Л. Флеттом (G.L. Flett) и адаптированная Грачевой И.И. (Грачева И.И., 2006) для измерения уровня перфекционизма и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого.

Методика является первой стандартизированной шкалой для измерения такой личностной черты, как перфекционизм. Она находит свое применение в клинической и практической психодиагностике личности, в консультировании и психотерапии.

Авторы определяют перфекционизм как стремление быть совершенным, безупречным во всем. Основываясь на результатах как

собственных исследований, так и исследований, проведенных другими учеными.

Испытуемым предлагалось 45 утверждений. Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале Лайкерта от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

2.4.2. Методики, измеряющие уровень прокрастинации

«Шкала общей прокрастинации» («General Procrastination Scale», C.Lay)

Методика предназначена для определения уровня прокрастинации в повседневной жизни. Состоит из 20 утверждений, оцениваемых по 5-балльной шкале: 1 – «совершенно не характерно», 5 – «полностью характерно». Примеры утверждений: «Я часто ловлю себя на том, что выполняю задания, которые намеревался сделать несколько дней назад», «Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра». Адаптация Виндекер О.С., Останина (Виндекер О.С., Останина М.В., 2014).

Шкала прокрастинации Такмена (Tuckman)

Методика предназначена для определения уровня прокрастинации в повседневной жизни, а также в принятии решений. Состоит из 16 утверждений, оцениваемых по 5-балльной шкале: 1 – «совершенно не характерно», 5 – «полностью характерно».

Примеры утверждений: «Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно», «Я откладываю принятие трудных решений». (Tuckman, B.W., 1991).

2.4.3. Авторский опросник

Кроме выше перечисленных методик для измерения прокрастинации, нами был включен в общую батарею тестов ряд утверждений, касающихся

откладывания дел в различных сферах жизнедеятельности: учеба, бытовые дела, принятие жизненно важных решений, принятие повседневных решений.

Именно эти виды прокрастинации были выделены исходя их классификации Н.Милграма (Milgram N., 1992).

Один вид прокрастинации – компульсивная был исключен из классификации, поскольку как определяет ее автор, это вид прокрастинации, сочетающий в себе поведенческую прокрастинацию и прокрастинацию в принятии решений. Вторая уже есть, а первую измерить с помощью опросного метода не представляется возможным. Поэтому мы решили ограничиться 4-мя видами прокрастинации.

Это было сделано с целью измерения не только общего уровня прокрастинации, но и отдельно по выше обозначенным видам прокрастинации.

Примеры утверждений: «В университете у меня репутация человека, который всегда сдает все работы вовремя», «При принятии важных решений в своей жизни (например, выбор вуза) я тянул(а) до последнего».

Было разработано 12 утверждений (по 3 на каждый вид прокрастинации). Для оценки степени выраженности согласия / несогласия с утверждениями была применена 7-балльная шкала, где 1 – «совершенно не характерно», 7 – «полностью характерно». Кроме того, испытым предлагалось самим выбрать в какой сфере для них наиболее характерно откладывание, а также оценить степень этого откладывания по 10-балльной шкале. Сама методика представлена в приложении А.

2.4.4 Математико-статистические методы анализа данных

Для подтверждения обозначенных гипотез нами были выбраны следующие методы математической обработки данных:

- 1) Корреляционный анализ

- 2) Регрессионный анализ
- 3) Сравнительный анализ
- 4) Многомерный дисперсионный анализ

Корреляционный анализ был выбран для определения тех психологических характеристик, которые возможно вносят вклад в откладывание дел и принятие решений. Он позволяет проверить с какими личностными характеристиками связана прокрастинация.

Регрессионный же анализ выполняет ту же функцию и служит для уточнения результатов корреляционного анализа. Позволяет посмотреть какие именно переменные (личностные особенности) и какой вносят вклад в дисперсию зависимой переменной (прокрастинация).

Сравнительный же анализ позволяет нам проверить одинаково ли проявляется прокрастинация в различных сферах деятельности, связь прокрастинации, измеренной с помощью разных методик. Кроме того, данный вид анализа служит для сравнения испытуемых по психологическим характеристикам в зависимости от социально-демографических факторов (пол, факультет, наличие / отсутствие работы).

Многомерный дисперсионный анализ опять же нужен для уточнения влияния сочетания различных факторов в дисперсию зависимой переменной (прокрастинации и другие психологические характеристики).

Кроме того, для проверки на нормальность распределения использовался критерий Колмогорова – Смирнова. А для сравнения выборок t-критерий.

Данные же обрабатывались в пакетах Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 20.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

3.1. Общая характеристика выраженности разных видов прокрастинации у студентов

3.1.1. Исследование прокрастинации студентов с помощью психодиагностических методик

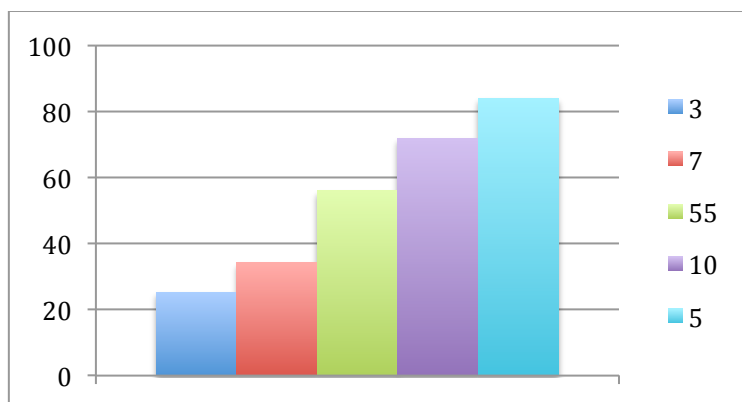
Как видно из таблицы 2, минимальное значение прокрастинации по методике «General Procrastination Scale» С. Lay составило 20, максимальное – 87. Средний же показатель равен $56,65 \pm 14,10$. По шкале же прокрастинации Tuckman минимум равен 20, максимум – 71, среднее арифметическое составило $47,73 \pm 10,43$. Наиболее часто встречающееся значение по С.Lay (мода) 51; медиана – 56, по Tuckman 45 и 48,5 соответственно. Показатели асимметрии и эксцесса оказались ниже уровня значимости, что свидетельствует о нормальности распределения и возможности использования параметрических критериев при анализе данных. Кроме того, данные соответствуют результатам, полученным при адаптации данной методики на российской выборке (Виндекер О.С., Останина М.В., 2014).

Таблица 2. Описательная статистика результатов по методикам «Шкала общей прокрастинации» С.Lay и «Шкала прокрастинации» Tuckman

Параметр	Значение	
	С.Lay	Tuckman
Минимум	20,00	20,00
Максимум	87,00	71,00
Среднее арифметическое	56,65	47,73
Медиана	56,00	48,50
Мода	51,00	45,00
Стандартное отклонение	14,10	10,43
Дисперсия	198,81	108,71
Асимметрия	-0,25	-0,25
Экссесс	0,19	0,05

Распределение испытуемых по уровню прокрастинации представлено на рисунке 1.

Рисунок 1. Распределение испытуемых по уровню прокрастинации



В соответствии с интерпретацией результатов по шкале С.Lay, к группе «непрокрастинаторов» можно отнести 10 испытуемых - результаты меньше 42 баллов. К «прокрастинаторам» относятся 15 испытуемых - результаты выше 67 баллов по шкале С.Lay.

3.1.2. Исследование прокрастинации студентов с помощью самооценки и с помощью авторского опросника

Помимо измерения прокрастинации валидизированными методиками С.Лау и Тускман, нами была измерена прокрастинация по сферам ее проявления. Это было сделано для того, чтобы посмотреть не только общий уровень прокрастинации, но и более детально разобрать то, что именно студенты больше откладывают дела, принятие решений и каких решений, какие дела.

Далее в таблице 3 представлены описательные статистики результатов исследования.

Таблица 3. Описательные статистики результатов самооценки

Параметр	Значение			
	Учеба	Быт	Жизненно важные решения	Повседневные решения
Минимум	1	1	1	1
Максимум	10	10	10	10
Среднее арифметическое	6,37	5,30	3,56	3,67
Станд. отклонение	2,66	2,10	2,48	2,47
Асимметрия	-0,45	0,36	0,81	0,73
Эксцесс	-0,82	-0,51	-0,45	-0,63

Таблица 4. Сводные результаты самооценки склонности к прокрастинации у студентов (с помощью прямой самооценки и опросника).

Методика		Учеба	Быт	Жизненно важные решения	Повседневные решения
Самооценка (да/нет)	Абсолютные величины	55	37	19	18
	Проценты (%)	68,75	46,25	23,75	22,50
Самооценка по 10- балльной шкале	Среднее значение	6,38	5,30	3,56	3,68
	В процентах (%)	63,8	53,00	35,60	36,80
Авторский опросник	Среднее значение	13,01	13,43	9,79	12,20
	В процентах (%)	61,96	63,93	46,61	58,10

Как видно из таблицы 4, при ответе на вопрос, присуща ли вам прокрастинация в учебной деятельности, 68,7% испытуемых ответили утвердительно, 46,25% подтвердили проявление прокрастинации в бытовых вопросах, 23,75% - при принятии жизненно важных решений, и 22,50% - в принятии повседневных решений, т.е. наиболее выраженной они признают прокрастинацию именно в учебе. Средняя по выборке самооценка прокрастинации в учебе составила 63,8% балла что также является наибольшей оценкой, на втором месте – бытовая сфера (53%). Результаты исследования выраженности прокрастинации с помощью опросника показали несколько другие результаты: наиболее выраженной была прокрастинация в бытовой сфере (средний балл 13,43, что составило 63,93% от максимально возможного балла по шкале), на втором месте – прокрастинация в учебе (61,96%), и выше, чем с помощью других методик, оценена прокрастинация в принятии повседневных решений – на 3 месте (58,10%). На 4 месте – прокрастинация в принятии жизненно важных решений (46,61%), что также показало сравнительно более высокий балл, чем при измерении другими методиками.

Ниже на рисунках 2, 3 и 4 представлены распределения показателей прокрастинации по различным сферам ее проявления.

Рисунок 2. Гистограмма распределения показателей прокрастинации по самооценке испытуемых (номинативная шкала)

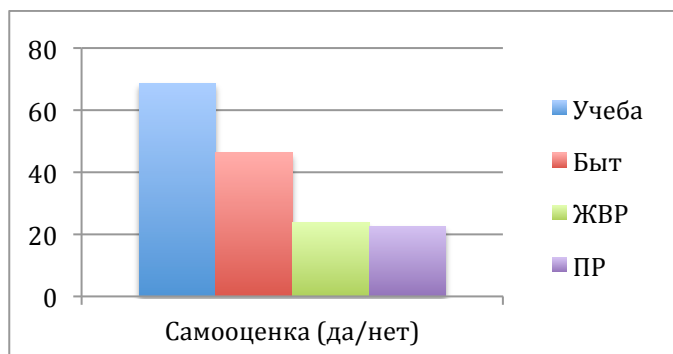


Рисунок 3. Гистограмма распределения показателей прокрастинации по самооценке испытуемых (ранговая шкала)

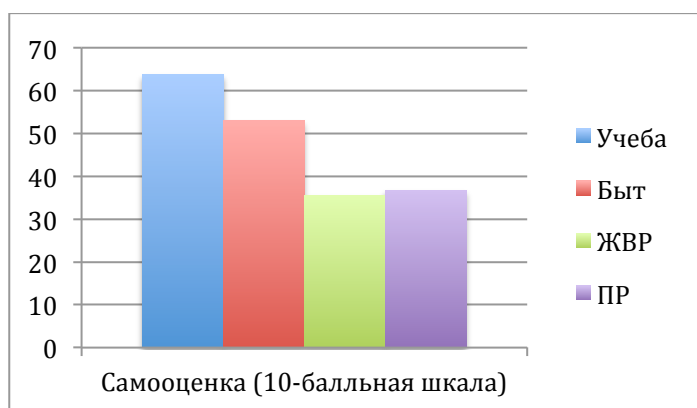


Рисунок 4. Гистограмма распределения показателей прокрастинации на основе авторского опросника



Из рисунков видно, что испытуемым свойственно ниже оценивать свой уровень прокрастинации в принятии жизненно важных решений, в принятии повседневных решений и в выполнении повседневных дел. И, напротив, наиболее высоко оценивать степень своего откладывания подготовки учебных заданий.

В подтверждение этих данных приведем высказывания испытуемых из интервью, которое проводилось на предварительном этапе исследования:

- «Дела, которые я откладываю постоянно это учеба - написание диссертации. Это работа, так как конкретные сроки не даются. Вместо этого занимаюсь уборкой, готовкой, притом готовлю что-нибудь изысканное, чтобы больше времени заняло, прибираюсь»
- «Для меня не свойственно откладывать. Бывает раз в месяц, но это скорее исключение. Откладываю в основном дела по учебе. Это дела, которые требуют больших затрат сил и энергии или каких-то знаний, которых у меня нет. Даже бытовые дела делаю сразу»
- «Это дела (которые я откладываю), связанные с учебой или работой»
- «Обычно откладываю дела по учебе»

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее характерным для студентов является откладывание именно учебных заданий.

Далее мы провели корреляционный анализ взаимосвязей уровня прокрастинации по различным сферам, который представлен в таблице 5.

Таблица 5. Корреляции между различными видами прокрастинации

		Учеба	Быт	ЖВР	ПР
Учеба	Корреляция Пирсона	1	,367**	,305**	,355**
	Знч.(2-сторон)		,001	,006	,001
Быт	Корреляция Пирсона	,367**	1	,052	,313**
	Знч.(2-сторон)	,001		,649	,005
ЖВР	Корреляция Пирсона	,305**	,052	1	,378**
	Знч.(2-сторон)	,006	,649		,001
ПР	Корреляция Пирсона	,355**	,313**	,378**	1
	Знч.(2-сторон)	,001	,005	,001	

ЖВР – жизненно важные решения

ПР – повседневные решения

Из таблицы 5 мы видим, что прокрастинация в учебной деятельности и в принятии повседневных решений коррелируют со всеми другими сферами откладывания (притом на высоком уровне значимости $p \leq 0,01$). А прокрастинация в быту и в принятии жизненно важных решений не коррелируют между собой. Возможно жизненно важные решения и повседневные дела (бытовые) совершенно разные реальности и так далеко отстоят друг от друга, что не являются связанными. Если это так, то мы уже видим частичное подтверждение первой гипотезы о нелинейном характере связи общей прокрастинации со сферами ее проявления. Это может говорить о том, что не стоит обобщать прокрастинацию и понимать под этим понятием одновременно и откладывание дел и откладывание принятия решений.

3.1.3. Исследование различий в выраженности прокрастинации у студентов в зависимости от социально-демографических признаков

Помимо корреляционного анализа нами был использован сравнительный анализ для обработки данных. Сравнительный анализ проводился с помощью t-критерия для двух независимых выборок. В

качестве группирующей переменной выступали сначала факультет (филологии и восточный), затем наличие/отсутствие работы у испытуемых. В качестве проверяемой переменной выступал уровень прокрастинации по методикам С.Лау, Тукман и по различным сферам (быт, учеба, ЖВР и ПР).

Значимые различия были выявлены только по переменной работающие / неработающие относительно принятия решений в повседневной жизни. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6. Сравнение выборок работающих / неработающих по уровню прокрастинации в откладывании принятия решений

		N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
ПР	Работающие	32	52,827	18,674	3,301
	Неработающие	48	61,607	17,936	2,589

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних		
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
ПР	Предполагается равенство дисперсий	,134	,715	-2,110	78	,038
	Равенство дисперсий не предполагается			-2,093	64,714	,040

Из результатов следует, что выборка из 32 работающих имеет средний уровень прокрастинации в сфере откладывания принятия повседневных решений 52,82, выборка из 48 неработающих – 61,61. Различия статистически достоверны (уровень значимости $p = 0,38$). Критерий равенства дисперсий Ливиня указывает на то, что дисперсии двух

распределений статистически значимо не различаются ($p = 0,715$), следовательно применение t-критерия корректно.

На уровне же тенденции были выявлены различия в уровне прокрастинации по шкале C.Lay между факультетами (таблица 7).

Таблица 7. Сравнение факультетов филологии и восточного по уровню прокрастинации по шкале C.Lay

Факультет		N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
C.Lay	Филологии	56	58,429	14,320	1,914
	Восточный	24	52,500	12,918	2,637

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних		
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
C.Lay	Предполагается равенство дисперсий	,916	,342	1,746	78	,085
	Равенство дисперсий не предполагается			1,820	48,033	,075

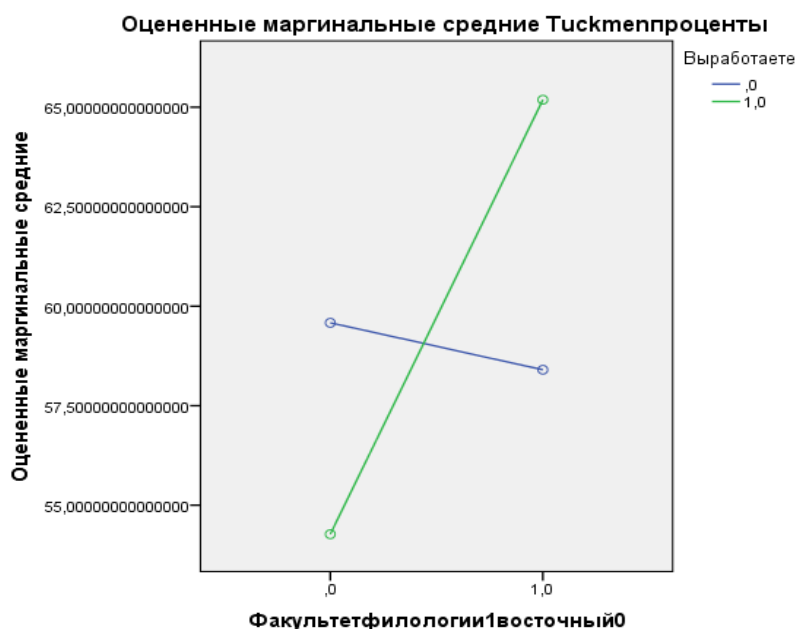
Из результатов видно, что выборка из 56 филологов имеет средний уровень прокрастинации по шкале C.Lay 58,43, выборка из 24 студентов восточного факультета – 52,5. Различия не достигают уровня статистической достоверности (уровень значимости $p = 0,85$). Критерий равенства дисперсий Ливиня указывает на то, что дисперсии двух распределений статистически значимо не различаются ($p = 0,342$), следовательно, применение t-критерия корректно.

Дополнительно к этому был проведен многомерный дисперсионный анализ, где независимыми переменными выступали «факультет» и «работа», а зависимой уровень прокрастинации (таблица 8 и рисунок 5).

Таблица 8. Многомерный дисперсионный анализ

Оценка эффектов межгрупповых факторов				
Зависимая переменная:	Шкала прокрастинации Tuckmen			
Источник	Сумма квадратов типа III	Средний квадрат	F	Знч.
Скорректированная модель	1016,554 ^a	338,851	2,076	,110
Свободный член	230644,899	230644,899	1413,389	,000
Факультет	387,785	387,785	2,376	,127
Работа	8,867	8,867	,054	,816
Факультет * Работа	598,675	598,675	3,669	,059

Рисунок 5. Многомерный дисперсионный анализ



Были выявлены различия на уровне тенденции ($p = 0,59$) по уровню прокрастинации по шкале Tuckman. Получилось, что работающие студенты на факультете филологии прокрастинируют больше, чем не работающие. А на восточном факультете обратная ситуация: неработающие студенты

прокрастинируют больше, чем работающие. Но данные различия выявлены на уровне тенденции и требуют дальнейшего подтверждения.

Полученные данные дали нам основание проводить дальнейший анализ в целом по выборке, не разделяя ее по факультетам. Кроме того, была проведена проверка на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова – Смирнова (приложение Б). Значимых отличий распределения от нормального выявлено не было. Поэтому применялись параметрические критерии.

3.1.4. Корреляционный анализ показателей прокрастинации

Отдельно нами был проведен корреляционный анализ прокрастинации, измеренной по шкале C.Lay с прокрастинацией по шкале Tuckman и с прокрастинацией по сферам деятельности, измеренной с помощью разработанного нами ряда вопросов (таблица 9).

Таблица 9. Корреляционный анализ прокрастинации

		Учеба	Быт	ЖВР	ПР	C.Lay	Tuckman
Учеба	Корреляция Пирсона	1	,367**	,305**	,355**	,611**	,641**
	Знч.(2-сторон)		,001	,006	,001	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80
Быт	Корреляция Пирсона	,367**	1	,052	,313**	,384**	,393**
	Знч.(2-сторон)	,001		,649	,005	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80
ЖВР	Корреляция Пирсона	,305**	,052	1	,378**	,477**	,410**
	Знч.(2-сторон)	,006	,649		,001	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80
ПР	Корреляция Пирсона	,355**	,313**	,378**	1	,552**	,435**
	Знч.(2-сторон)	,001	,005	,001		,000	,000

	N	80	80	80	80	80	80
C.Lay	Корреляция Пирсона	,611**	,384**	,477**	,552**	1	,721**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	80	80	80	80	80	80
Tuckman	Корреляция Пирсона	,641**	,393**	,410**	,435**	,721**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	80	80	80	80	80	80

Как видно из таблицы 9, не коррелируют между собой только откладывание принятия жизненно важных решений и выполнение бытовых дел (измеренные с помощью авторского опросника). Прокрастинация же, измеренная по шкалам C.Lay и Tuckman, сильно коррелирует между собой. Что означает, что методики действительно измеряют одну реальность, как и авторская методика, направленная на измерение прокрастинации в различных сферах жизнедеятельности.

3.2. Исследование взаимосвязей выраженности прокрастинации и психологических характеристик студентов

3.2.1. Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и личностных особенностей студентов

В данном разделе нашей работы мы хотим показать то, как связаны между собой прокрастинация и личностные особенности, измеренные с помощью пятифакторного опросника личности и шкалы перфекционизма Хьюитта-Флетта.

Поскольку все измеренные личностные характеристики соответствуют нормальному распределению ($p \leq 0,05$), следовательно, мы можем заключить, что данная выборка принадлежит генеральной совокупности с нормальным распределением (см. приложение Б) и для исследования корреляций мы можем применять параметрический критерий Спирмена. Результаты нашего исследования приведены в таблице 10.

Таблица 10. Взаимосвязи прокрастинации с личностными чертами

Корреляции													
		C.Lay	Tuckmen	Учеба	Быт	ЖВР	ПР	Э-И	П-О	К-Е	Э-С	И-П	Хьюитт-Флетт
C. Lay	Корреляция Пирсона	1	,721**	,611**	,384**	,477**	,552**	-,301**	,027	-,365**	,344**	,057	,025
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000	,000	,000	,007	,813	,001	,002	,616	,826
Tuckmen	Корреляция Пирсона	,721**	1	,641**	,393**	,410**	,435**	-,235*	-,126	-,552**	,234*	,146	-,076
	Знч.(2-сторон)	,000		,000	,000	,000	,000	,036	,267	,000	,037	,197	,504
Учеба	Корреляция Пирсона	,611**	,641**	1	,367**	,305**	,355**	-,135	,012	-,552**	,129	,297**	-,160
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,001	,006	,001	,231	,915	,000	,255	,007	,155
Быт	Корреляция Пирсона	,384**	,393**	,367**	1	,052	,313**	-,155	,034	-,365**	,013	,088	-,166
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,001		,649	,005	,171	,763	,001	,912	,440	,141
ЖВР	Корреляция Пирсона	,477**	,410**	,305**	,052	1	,378**	-,103	-,047	-,220*	,422**	-,038	,106
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,006	,649		,001	,365	,681	,050	,000	,741	,349
ПР	Корреляция Пирсона	,552**	,435**	,355**	,313**	,378**	1	-,422**	-,002	-,484**	,293**	-,141	-,199
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,001	,005	,001		,000	,989	,000	,008	,213	,077

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Расшифровка условных обозначений:

Э-И – Экстраверсия - Интроверсия

П-О – Привязанность - Отделенность

К-Е – Контролирование - Естественность

К-С – Эмоциональность - Сдержанность

И-П – Игривость - Практичность

Из данной сводной таблицы мы видим, что сильно коррелируют между собой ($p < 0,01$) прокрастинация по шкале C.Lay с прокрастинацией по шкале Tuckman, и уровни прокрастинации по этим двум методикам коррелируют очень сходно с одними и теми же личностными чертами: отрицательно взаимосвязаны со шкалами «экстраверсия-интроверсия», «контролирование-естественность», положительно связаны с фактором «эмоциональность-сдержанность» пятифакторного опросника личности. С перфекционизмом же совсем слабые связи (статистически недостоверные).

Что касается связей прокрастинации в разных сферах проявления, то все виды так же отрицательно коррелируют с фактором «контролирование-естественность». Академическая прокрастинация студентов (в сфере учебной деятельности), выраженность которой студенты оценили наиболее высоко, не коррелирует с фактором «экстраверсия-интроверсия», но значимо позитивно связана с фактором «Игривость – Практичность» ($p < 0,01$). С «экстраверсией-интроверсией» коррелирует только прокрастинация в принятии повседневных решений, а с «эмоциональностью-стабильностью» позитивно коррелируют только прокрастинация в принятии важных решений и в принятии повседневных решений.

3.2.2 Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и мотивационных особенностей личности студентов

Далее мы хотим предложить вам рассмотреть характер взаимосвязей прокрастинации, измеренной с помощью двух валидизированных методик – С.Lay и Tuckman, и нашего опросника, с мотивацией достижения, измеренной с помощью методики А.Мехрабиана. Полученные результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11. Корреляционные взаимосвязи прокрастинации с мотивацией достижения / избегания неудач

		Корреляции					
		С.Lay	Tuckman	Учеба	Быт	ЖВР	ПР
Мотивация достижения (мет.Мехрабиана)	Корреляция Пирсона	-,460 **	-,624 **	-,375 **	-,111	-,251 *	-,219
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,001	,326	,025	,051

** - Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* - Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Таким образом, сильные отрицательные корреляции мотивации достижения мы наблюдаем с прокрастинацией по методикам С.Lay и

Tuckman (уровень значимости $p < 0,01$), а также с прокрастинацией в учебной деятельности ($p < 0,01$) (по нашему опроснику). Значимая отрицательная связь (на уровне $p < 0,05$) обнаружена между мотивацией достижения и прокрастинацией в принятии жизненно важных решений. На уровне тенденции можно отметить связь мотивации достижения с прокрастинацией в принятии повседневных решений. При этом прокрастинация в бытовой сфере оказалась с мотивацией достижения не связана.

3.2.3 Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и особенностей самоорганизации студентов

Кроме того, мы отдельно вынесли анализ взаимосвязей прокрастинации и самоорганизации. Понятия очень схожие и по своему определению: «В рамках данной статьи мы будем понимать самоорганизацию как структурирование личного времени, тактическое планирование и стратегическое целеполагание» (Мандрикова Е.Ю., 2010), «Действия или привычка к откладыванию, отсрочке чего-либо; задержке: делегированию. Часто сопровождается чувством нерешительности, когда более раннее действие может быть предпочтительнее» (Oxford English Dictionary, 2012), и по содержательному наполнению. Вот примеры вопросов на самоорганизацию из опросника Е.Ю.Мандриковой: «Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать», «Вместо того, чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время». А вот примеры вопросов на прокрастинацию из опросников C.Lay и Tuckman: «Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно», «Я часто ловлю себя на том, что выполняю задания, которые намеревался сделать несколько дней назад». Таким образом, мы видим, что понятия эти очень схожи. Теперь давайте посмотрим на то, какие взаимосвязи между ними были выявлены. Данные представлены в таблице 12.

Таблица 12. Корреляционные взаимосвязи прокрастинации и самоорганизации

		Корреляции					
		C.Lay	Tuckman	Учеба	Быт	ЖВР	ПР
Самоорганизация (мет.Мандриковой)	Корреляция Пирсона	-,609**	-,585**	-,564**	-,312**	-,410**	-,642**
	Знч.(2- сторон)	,000	,000	,000	,005	,000	,000

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Как и ожидалось, везде обнаружены взаимосвязи, да к тому же на очень высоком уровне значимости ($p = 0,000$). Чуть слабее связь самоорганизации с откладыванием повседневных дел (Быт, $p = 0,005$).

Таким образом, можно заключить, что самоорганизация, точнее, ее отсутствие, является существенной составляющей прокрастинации, т.е. откладывания выполнения каких-либо дел во всех сферах. Вместе с тем, при несомненной близости этих понятий их нельзя рассматривать как полюса одного и того же континуума. На данный момент направление исследования самоорганизации является популярным среди ученых и востребованным среди работодателей. Но, как пишет Е.Ю.Мандрикова (Мандрикова Е.Ю., 2010), под самоорганизацией понимается структурирование личного времени, тактическое планирование и стратегическое целеполагание. Прокрастинацию же понимают как неоднородный в психологическом плане феномен, который имеет эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

3.2.4 Исследование корреляционных взаимосвязей прокрастинации и особенностей самоотношения студентов

Далее мы хотим привести результаты корреляционного анализа прокрастинации и самоотношения, измеренного с помощью опросника самоотношения В.В.Столина и С.Р.Пантелеева. Результаты этого

исследование приведены в таблице 13.

Таблица 13. Корреляционный анализ прокрастинации и самоотношения

		Корреляции					
		C.Lay	Tuckman	Учеба	Быт	ЖВР	ПР
Самоотношение (мет. Пантелеева- Столина)	Корреляция Пирсона	-,464**	-,359**	-,223*	-,225*	-,391**	-,457**
	Знч.(2- сторон)	,000	,001	,046	,045	,000	,000

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Из таблицы 13 мы видим, что самоотношение сильно отрицательно связано с прокрастинацией (Lay и Tuckman) и сильно отрицательно связано с откладыванием принятия жизненно важных и повседневных решений. Т.е. чем выше характеристики самоотношения (чем более позитивно самоотношение), тем менее выражена прокрастинация, тем человек быстрее принимает решения. Кроме того, самоотношение отрицательно коррелирует и с прокрастинацией в учебе и с прокрастинацией в быту, однако в меньшей степени ($p < 0,05$).

Отсюда мы можем предположить, что самоотношение оказывает большее влияние на откладывание принятия важных и повседневных решений, чем на откладывание выполнения учебных заданий и выполнение повседневных дел и наоборот.

В конце нашего обзора результатов корреляционного анализа прокрастинации с личностными чертами, давайте еще раз отметим именно те связи, которые всегда прослеживаются между любыми сферами прокрастинации и общей прокрастинацией с личностными чертами и те, по которым мы можем отметить различия между общей прокрастинацией (измеренной по шкале C.Lay и шкале Tuckman) и прокрастинацией по сферам ее проявления, измеренной авторским опросником.

Корреляции прокрастинации с самоорганизацией, самоотношением и шкалой «контролирование-естественность» пятифакторного опросника прослеживаются всегда, независимо от того, каким опросником измерена прокрастинация.

Различия же есть по шкалам «экстраверсия-интроверсия», «эмоциональность-сдержанность» и мотивация достижения. Со шкалой «экстраверсия-интроверсия» по авторскому опроснику коррелирует только прокрастинация в принятии повседневных решений (сильная отрицательная связь), со шкалой «эмоциональность-сдержанность» - опять же принятие повседневных решения и еще принятие важных решений (сильная положительная связь). С мотивацией достижения коррелирует только прокрастинация в учебе (сильная отрицательная связь) и прокрастинация в принятии важных решений (отрицательная связь). Кроме того, появляется новая корреляция (с этой переменной нет статистически значимой связи у прокрастинации по шкалам C.Lay и Tuckman) между прокрастинацией в учебной сфере и шкалой «игривость-практичность» Большой пятёрки.

Кроме того, стоит отметить личностные черты, которые совсем не коррелируют с прокрастинацией: шкала пятифакторного опросника «привязанность – отделенность» и перфекционизм.

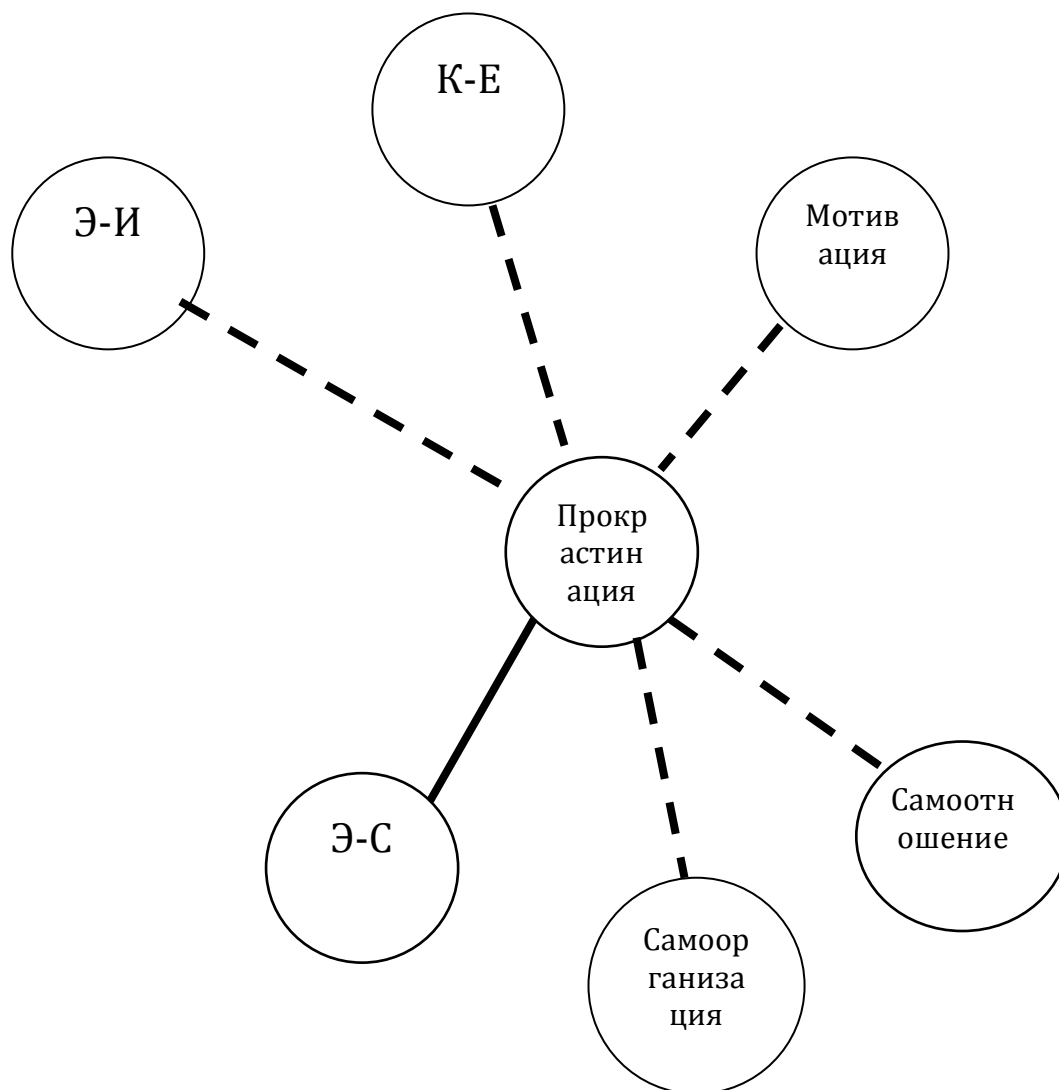
3.2.5 Корреляционные взаимосвязи прокрастинации в разных сферах деятельности с личностными характеристиками студентов

Далее мы предлагаем наглядный вариант представления корреляционных плеяд, о которых мы говорили в этом разделе нашего исследования. В центре каждой корреляционной плеяды мы поместили прокрастинацию. Сперва измеренную по шкалам C.Lay и Tuckman, далее отдельно по сферам ее проявления.

Таким образом на первой корреляционной плеяде (рис. 6) изображены все статистически значимые корреляции, которые мы получили между

прокрастинацией измеренной по шкалам C.Lay и Tuckman и личностными чертами, мотивацией, самоорганизацией и самоотношением.

Рисунок 6. Корреляционная плеяда прокрастинации (шкалы C.Lay и Tuckman) с психологическими характеристиками



Условные обозначения:

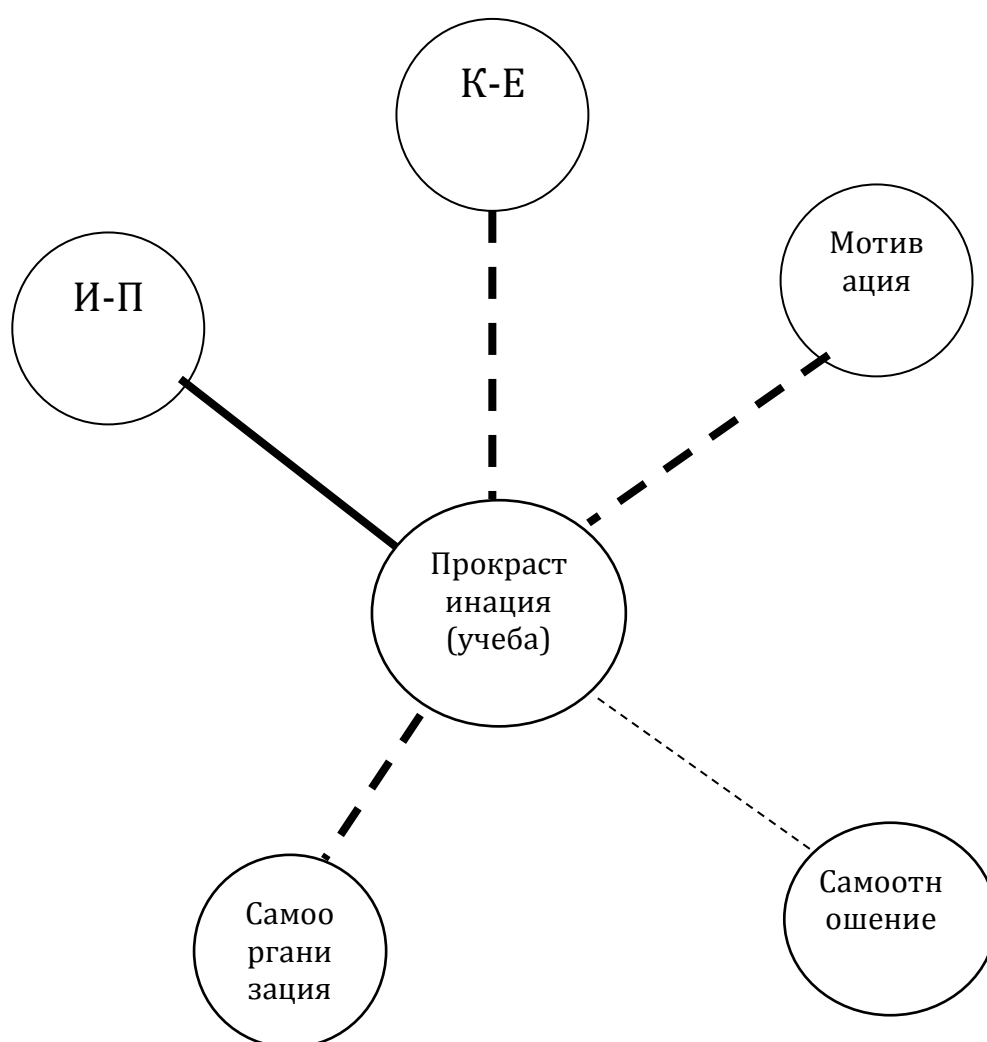
- положительная связь – сплошная прямая линия,
 - - - - - отрицательная связь – прерывистая прямая линия ,
 жирность линии – сила связи

Прокрастинация по шкалам C.Lay и Tuckman прямо связана только со шкалой «эмоциональность-сдержанность» пятифакторного опросника

личности.

Далее мы изобразим наглядно связь академической прокрастинации с личностными чертами (рис. 7).

Рисунок 7. Корреляционная плеяда прокрастинации в учебной деятельности с психологическими характеристиками

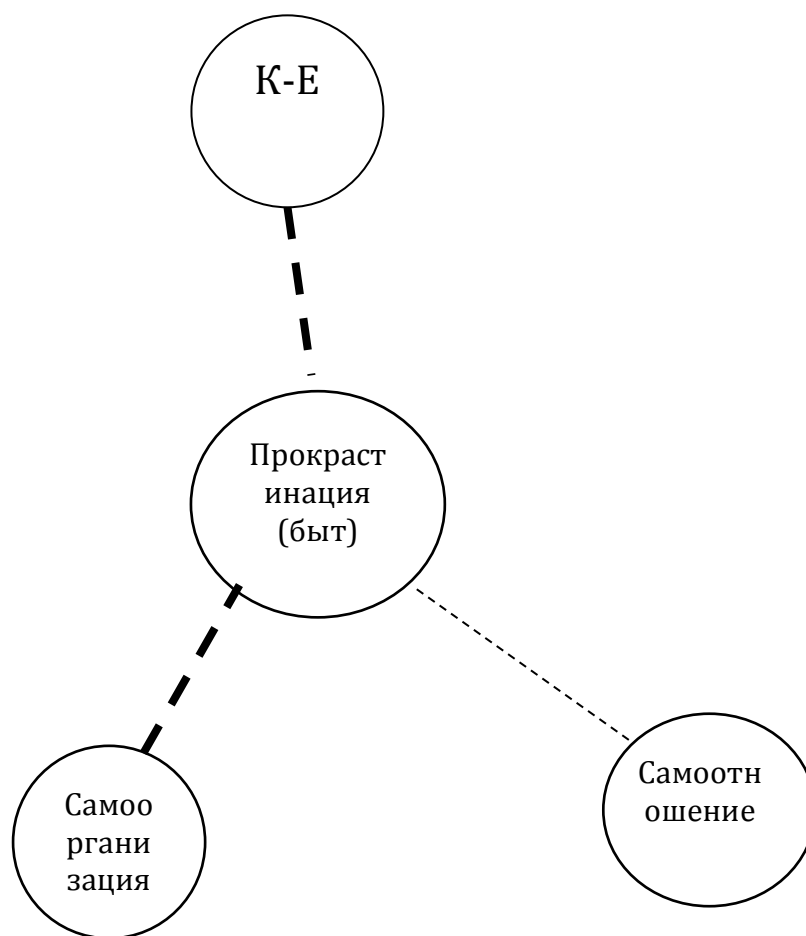


На этой корреляционной плеяде мы можем видеть, что прокрастинация в учебной деятельности такж отрицательно коррелирует с мотивацией достижения, самоотношением, самоорганизацией и шкалой «контролирование-естественность» пятифакторного опросника личности. Тут же появляется новая переменная, с которой положительная связь –

«игривость-практичность». И ослабевают связи с экстраверсией и эмоциональностью.

Далее давайте посмотрим все связи прокрастинации в повседневной жизни с личностными чертами (рис. 8).

Рисунок 8. Корреляционная плеяда прокрастинации в быту с психологическими характеристиками.

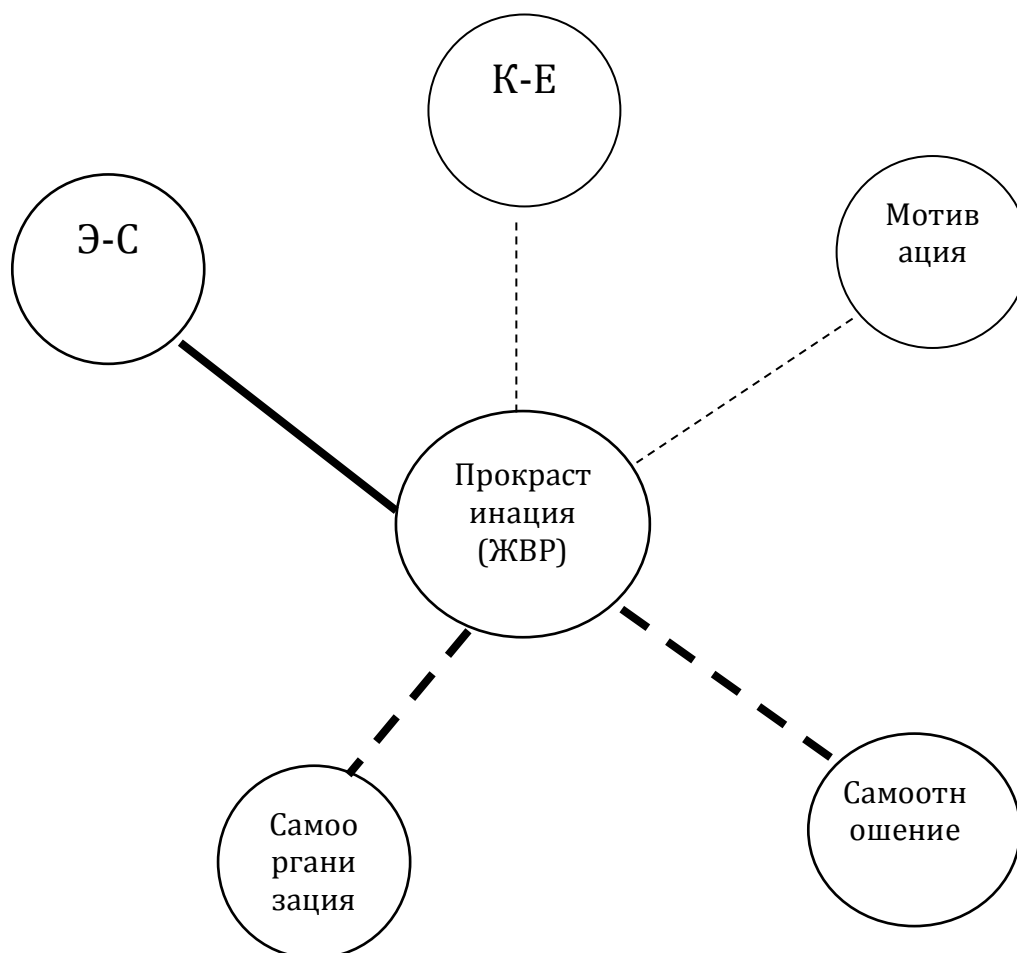


Отрицательная связь прокрастинации с самоорганизацией, самоотношением и шкалой «контролирование-естественность» пятифакторного опросника личности сохраняется, но стала статистически незначимой связь с мотивацией достижения и со шкалой «игривость-практичность».

Посмотрим же как связаны между собой личностные характеристики и

прокрастинация в принятии важных жизненных решений (рис. 9).

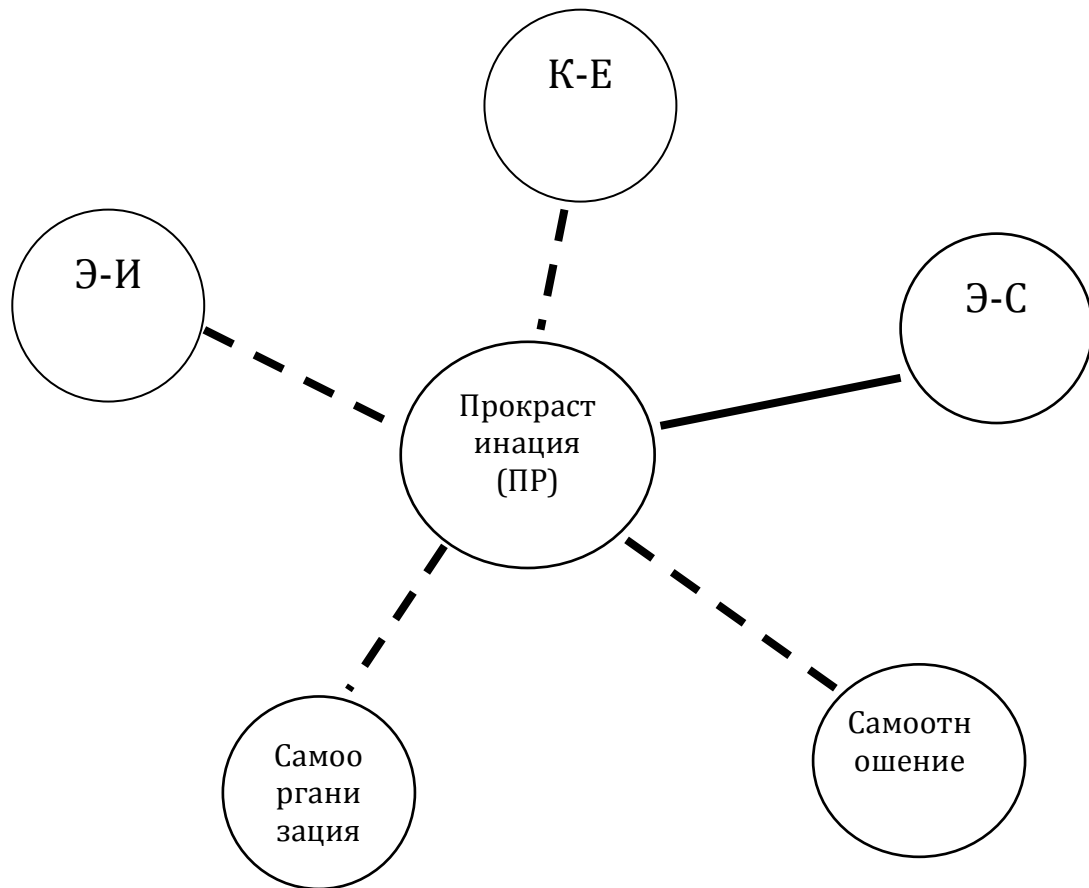
Рисунок 9. Корреляционная плеяда прокрастинации в принятии жизненно важных решений с психологическими характеристиками.



Здесь отрицательные связи прокрастинации с самооотношением, самоорганизацией и шкалой «контролирование-естественность» сохраняются. Снова появляется отрицательная корреляция с мотивацией достижения и положительная со шкалой «эмоциональность-сдержанность».

И наконец, посмотрим связи прокрастинации в откладывании принятия повседневных решений с личностными чертами (рис. 10).

Рисунок 10. Корреляционная плеяда прокрастинации в принятии повседневных решений с психологическими характеристиками.



Из этой корреляционной плеяды мы видим, что связи с самоорганизацией, самоотношением, а также шкалами «контролирование-естественность» и «эмоциональность-сдержанность» также сохраняются. Связь с мотивацией достижения становится статистически не значимой, но снова появляется отрицательная корреляция с «экстраверсией-интроверсией».

3.2.6. Исследование различий в выраженности личностных характеристик студентов в зависимости от социально-демографических факторов

Кроме корреляционного анализа личностных характеристик нами был проведен их сравнительный анализ с помощью t-критерия для двух независимых выборок. Сперва выборки были сгруппированы по факультету (филологии и восточный).

Результаты представлены в приложении

Значимые различия ($p \leq 0,05$) были выявлены только по параметру самоотношение (мет. Столина-Пантелеева). По остальным же параметрам статистически значимых различий выявлено не было.

Далее был проведен сравнительный анализ личностных характеристик в зависимости от пола. Результаты представлены в таблице в приложении...

Статистически значимые различия были выявлены по шкалам «Экстраверсия – Интроверсия» и «Эмоциональность – Сдержанность» Большой пятерки, прокрастинации в принятии повседневных решений, в уровне самоорганизации, а также в самоотношении. Но мы еще раз отметим, что соотношение юношей и девушек 70 на 10, в связи с чем эти различия в дальнейшем не принимались во внимание.

Кроме того, был проведен сравнительный анализ личностных черт относительно параметра «работа». То есть сравнивались 2 выборки – те студенты, кто работает и кто не работает. Результаты этого анализа представлены также в таблице в приложении к работе.

Статистически значимые различия были обнаружены по тем же самым параметрам, что и различия по полу: «Экстраверсия – Интроверсия» и «Эмоциональность – Сдержанность» Большой пятерки, прокрастинации в принятии повседневных решений, в уровне самоорганизации, а также в самоотношении.

Те, кто работают более экстравертированы, более эмоционально сдержаны, меньше откладывают принятие повседневных решений, у них

выше уровень самоорганизации и принятия себя. То же самое у юношей по сравнению с девушками.

3.3. Регрессионный анализ прокрастинации и психологических характеристик студентов

Далее для проверки второй гипотезы: степень выраженности прокрастинации в различных видах деятельности неодинакова и избирательно связана с такими личностными чертами как: тревожность, перфекционизм, мотивация достижения/избегания неудач, самооценка, был применен регрессионный анализ.

В качестве алгоритма включения независимых переменных в уравнение регрессии был выбран метод «шаговый отбор».

Это было сделано для того, чтобы посмотреть влияние не одной независимой переменной (личностные особенности) на зависимую (прокрастинация), а нескольких независимых одновременно и оценить их вклад в дисперсию зависимой переменной.

Регрессионный анализ был проведен с целью оценить различия в том, какой вклад в зависимую переменную вносят независимые, если зависимой переменной выступает прокрастинация, измеренная по:

а) шкале C.Lay

б) шкале Tuckman

в) авторскому опроснику, позволяющему оценить различия проявлений степени прокрастинации в разных сферах (учебная, бытовая, принятие повседневных решений, принятие жизненно важных решений).

В первую очередь был проведен регрессионный анализ, где зависимой переменной выступала прокрастинация, измеренная по шкале C.Lay. Результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14. Результаты регрессионного анализа данных (с прокрастинацией по шкале С.Лай)

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,609 ^a	,371	,363	11,2522
2	,675 ^b	,455	,441	10,5408
3	,701 ^c	,492	,472	10,2486

- a. Предикторы: (конст) Самоорганизация (мет. Мандриковой)
b. Предикторы: (конст) Самоорганизация (мет. Мандриковой), Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)
c. Предикторы: (конст) Самоорганизация (мет. Мандриковой), Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта), Мотивация (мет. Мехрабиана)
d. Зависимая переменная: Прокрастинация (мет. С.Лай)

Коэффициенты

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
1	(Константа)	100,302	6,555		15,303	,000
	Самоорганизация (мет. Мандриковой)	-,425	,063	-,609	-6,786	,000
2	(Константа)	82,088	8,101		10,134	,000
	Самоорганизация (мет. Мандриковой)	-,512	,064	-,734	-8,017	,000
	Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	,145	,042	,316	3,447	,001
3	(Константа)	95,683	9,794		9,769	,000
	Самоорганизация (мет. Мандриковой)	-,443	,069	-,635	-6,427	,000
	Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	,135	,041	,294	3,286	,002
	Мотивация (мет. Мехрабиана)	-,147	,063	-,213	-2,335	,022

- a. Зависимая переменная: Прокрастинация (мет. С.Лай)

Из таблицы 14 по значению R-квадрат мы видим, что наибольший вклад в прокрастинацию по шкале С.Лай вносит такая личностная черта, как самоорганизация (37,1%), измеренная по шкале Е.Ю.Мандриковой. Далее идут перфекционизм (8,4%) и мотивация достижения (3,7%). Остальные переменные были исключены, поскольку их вклад является статистически

незначимым ($p > 0,05$).

Также стоит отметить, что самоорганизация и мотивация достижения отрицательно коррелируют с прокрастинацией (коэффициенты Бета составляют -0,609 и -0,213 соответственно). Перфекционизм же положительно коррелирует с прокрастинацией (коэффициент Бета = 0,316). Это говорит о том, что чем выше уровень самоорганизации и чем сильнее выражена мотивация достижения, тем ниже уровень прокрастинации и наоборот. А также, чем выше стремление к перфекционизму у испытуемых, тем выше уровень прокрастинации и наоборот. Об этом же свидетельствуют данные исследований (Виндекер О.С., Останина М.В., 2010, Jadidi F., Mohammadkhani S., Tajrishi K., 2011).

Далее был проведен регрессионный анализ, где зависимой переменной выступала прокрастинация, измеренная по шкале Tuckman. Результаты представлены в таблице 15.

Таблица 15. Регрессионный анализ прокрастинации по шкале Tuckman

Сводка для модели

Модель	R	R- квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,624 ^a	,390	,382	8,198
2	,731 ^b	,534	,522	7,212
3	,750 ^c	,563	,545	7,029
4	,775 ^d	,601	,579	6,762

a. Предикторы: (конст) Мотивация (мет. Мехрабиана)

b. Предикторы: (конст) Мотивация (мет. Мехрабиана), шкала Контролирование - Естественность (пятифакторный опросник личности)

c. Предикторы: (конст) Мотивация (мет. Мехрабиана), шкала Контролирование - Естественность (пятифакторный опросник личности), Самоорганизация (мет. Мандриковой)

d. Предикторы: (конст) Мотивация (мет. Мехрабиана), шкала Контролирование - Естественность (пятифакторный опросник личности), Самоорганизация (мет. Мандриковой), Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)

e. Зависимая переменная: Прокрастинация (мет. Tuckman)

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
1	(Константа)	88,732	5,883		15,083	,000
	Мотивация (мет. Мехрабиана)	-,319	,045	-,624	-7,057	,000
2	(Константа)	102,578	5,903		17,377	,000
	Мотивация (мет. Мехрабиана)	-,257	,042	-,503	-6,154	,000
	шкала Контролирование - Естественность (пятифакторный опросник личности)	-,421	,086	-,398	-4,877	,000
3	(Константа)	104,078	5,793		17,968	,000
	Мотивация (мет. Мехрабиана)	-,225	,043	-,442	-5,253	,000
	шкала Контролирование - Естественность (пятифакторный опросник личности)	-,296	,101	-,280	-2,935	,004
	Самоорганизация (мет. Мандриковой)	-,117	,052	-,226	-2,246	,028
4	(Константа)	95,027	6,523		14,568	,000
	Мотивация (мет. Мехрабиана)	-,212	,042	-,415	-5,087	,000
	шкала Контролирование - Естественность (пятифакторный опросник личности)	-,368	,101	-,349	-3,656	,000
	Самоорганизация (мет. Мандриковой)	-,146	,051	-,284	-2,862	,005
	Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	,075	,028	,221	2,669	,009

а. Зависимая переменная: Прокрастинация (мет. Tuckman)

Уже из таблицы 15 видно, что разные переменные (личностные черты) вносят вклад в одну и ту же зависимую переменную (прокрастинация), измеренную по разным методикам.

Значение R-квадрат показывает, что 39% дисперсии прокрастинации по шкале Tuckman обусловлено влиянием переменной «мотивация достижения». В случае же, когда прокрастинация был измерена шкалой C.Lau только 3,7% дисперсии объяснялись данной переменной. К тому же появляется новая переменная - Контролирование – Естественность (одна из

шкал пятифакторного опросника личности), которая объясняет 14,4% дисперсии зависимой переменной. Далее идут те же переменные, что и в случае со шкалой С.Лай – самоорганизация и перфекционизм. Притом три переменные (мотивация достижения, контролирование – естественность и самоорганизация) отрицательно коррелируют с прокрастинацией, а перфекционизм положительно.

Поскольку новизна нашего исследования именно в попытке изучить сравнительный вклад переменных (личностных черт) в прокрастинацию, измеренную не вообще, а конкретно по сферам ее проявления, то такой сравнительный анализ был проведен и в отношении прокрастинации, разделенной по сферам ее проявления, и измеренной авторским опросником. Сразу оговорим, что это не валидизированные методики и получены предварительные результаты, которые подлежат дальнейшей проверке.

Таким образом, далее мы предлагаем рассмотреть и сравнить то, какие переменные и какой вклад вносят в уравнение регрессии, если зависимыми переменными выступают различные сферы проявления прокрастинации. Результаты наглядно представлены на рисунках 11, 12, 13, 14.

Рисунок 11. Регрессии прокрастинации в учебной деятельности

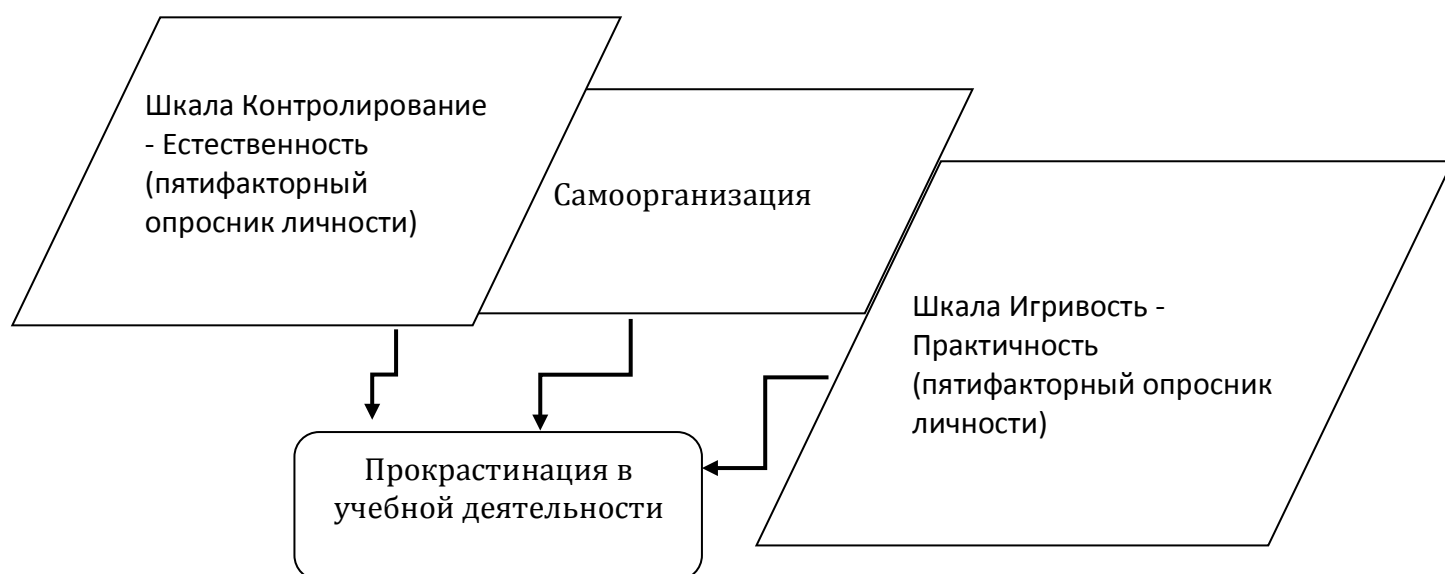


Рисунок 12. Регрессии прокрастинации в повседневных делах (в быту)



Рисунок 13. Регрессии прокрастинации в принятии жизненно важных решений

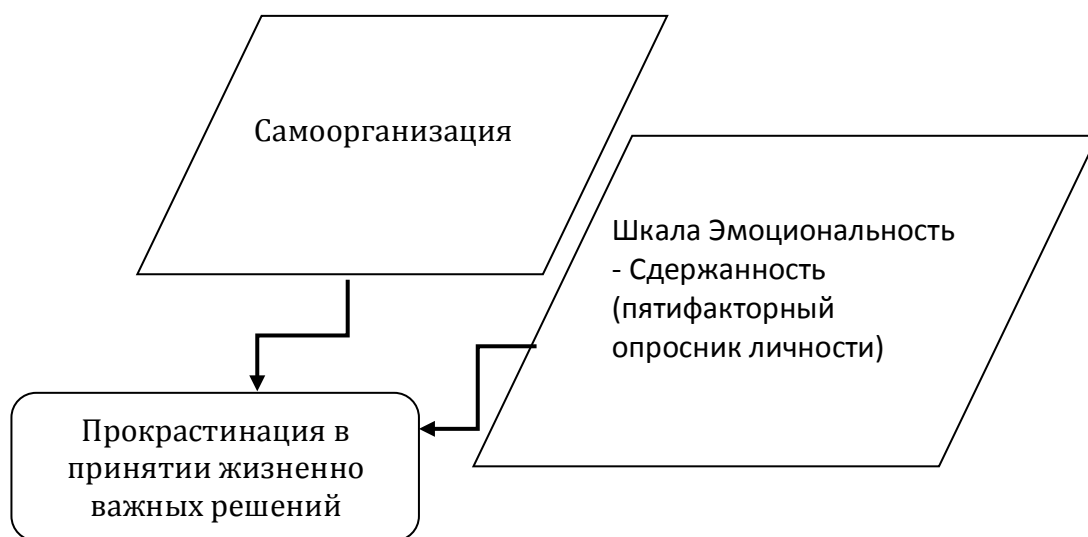
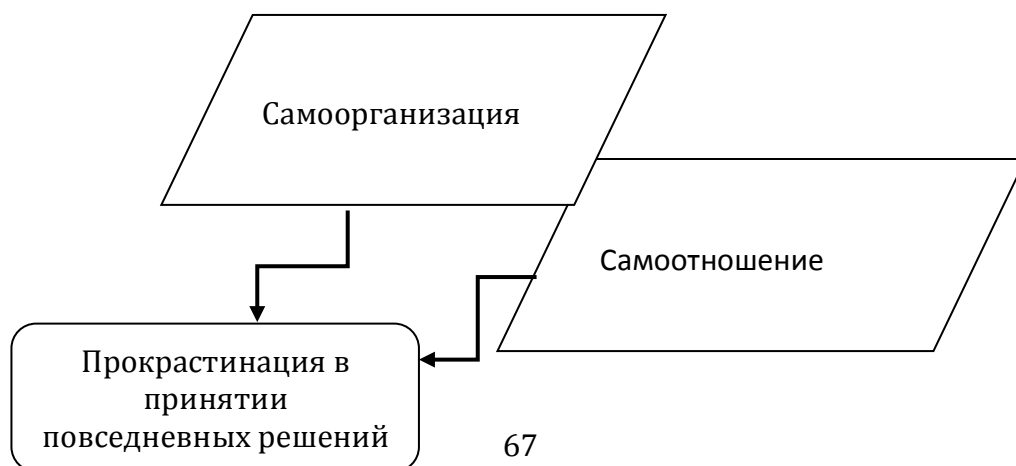


Рисунок 14. Регрессии прокрастинации в принятии повседневных решений



Таким образом, из рисунков мы видим, что действительно уровень прокрастинации по различным сферам обусловлен разными психологическими характеристиками.

Так наибольший вклад в дисперсию прокрастинации в учебе и в принятии повседневных решений вносит самоорганизация. А в прокрастинацию в быту – шкала «контролирование – естественность» пятифакторного опросника личности. Если же рассматривать прокрастинацию в принятии жизненно важных решений, то тут наибольший вклад вносит уже другая шкала пятифакторного опросника – «эмоциональность – сдержанность».

То есть уже отсюда мы можем предположить, что действительно степень выраженности прокрастинации в различных сферах деятельности неодинакова и избирательно связана с личностными чертами. Для более точных же результатов требуется дальнейшее подтверждение полученных данных.

3.4. Исследование психологических характеристик студентов с разной степенью выраженности прокрастинации

Для того, чтобы посмотреть различия по личностным особенностям испытуемых, мы разделили выборку по уровню прокрастинации. В первую группу «непрокрастинаторов» попали испытуемые с низкими значениями по шкалам прокрастинации C.Lay и Tuckman – от 20 до 41 и от 20 до 33 соответственно (в соответствии с нормами, разработанными Виндекер О.С., Останина М.В. 2010 г.). В группу же «прокрастинаторов» попали испытуемые с высокими значениями по шкалам прокрастинации C.Lay и Tuckman – от 68 до 87 и от 59 до 71 соответственно.

Непрокрастинаторов оказалось 10, прокрастинаторов же – 15.

Сравнительный анализ проводился с помощью t-критерия для двух независимых выборок. Результаты представлены в приложении Б.

Из результатов следует, что различия статистически достоверны на уровне значимости $p \leq 0,05$ по шкале «Экстраверсия – Интроверсия» 5-факторного опросника личности. Кроме того, есть значимые различия на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) по следующим личностным особенностям:

- 5-факторный опросник личности шкала «Контролирование – Естественность»
- 5-факторный опросник личности шкала «Эмоциональность – Сдержанность»
- прокрастинация в учебной деятельности
- прокрастинация принятия важных решений
- прокрастинация в принятии повседневных решений
- Самоорганизация (мет. Мандриковой)
- Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)
- Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)

Содержательно это выглядит следующим образом:

1. прокрастинаторы меньше стремятся контролировать свое поведение, они более импульсивны;
2. прокрастинаторам более свойственно быть интровертами;
3. прокрастинаторы эмоционально неустойчивы;
4. прокрастинаторы больше откладывают выполнение учебных заданий, а также принятие важных и повседневных решений в своей жизни;
5. у прокрастинаторов ниже уровень самоорганизации и они меньше принимают себя, у них ниже самооценка;
6. прокрастинаторы в своей жизни больше стремятся к избежанию наказаний при выполнении тех или иных дел, нежели к достижению успеха.

Интересным является то, что нет различий по уровню откладывания повседневных дел. То есть мы опять видим неоднородность прокрастинации в зависимости от сфер ее проявления.

Также нет различий по шкалам «Привязанность – Отдаленность» и «Игривость – Практичность» Большой пятерки. И опять мы отмечаем отсутствие различий в степени проявления такой личностной черты, как перфекционизм.

3.5 Обсуждение результатов

Прежде чем приступить к анализу данных нами была проведена проверка на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова – Смирнова. Получилось, что распределение не отличается от нормального. Это говорит о том, что наша выборка соответствует генеральной совокупности.

Далее мы провели корреляционный анализ между прокрастинацией измеренной по шкале C.Lay и по шкале Tuckman. В результате получили значимую корреляцию, что говорит о том, что эти две методики измеряют одну вещь.

Затем нами был проведен корреляционный анализ прокрастинации, измеренной по этим двум шкалам с прокрастинацией по сферам ее проявления, измеренный с помощью нашего опросника. Отсутствовала корреляция в откладывании принятия жизненно важных решений с прокрастинацией в откладывании выполнения бытовых дел. Это может свидетельствовать о том, что прокрастинация и правда неоднородный феномен и его нужно более детально и подробно изучать. Но эти данные требуют еще дальнейшей проверки.

По результатам корреляционного анализа мы можем предположить, что вторая гипотеза о том, что степень выраженности прокрастинации в различных сферах деятельности неодинакова и избирательно связана с такими личностными чертами как: перфекционизм, мотивация достижения / избегания неудач, самооценка, частично подтверждается.

И получается, что:

1. Прокрастинация у студентов, обучающихся на третьем курсе факультетов филологии и восточном, не связана с перфекционизмом
2. Прокрастинация отрицательно коррелирует с мотивацией достижения (то есть чем выше уровень прокрастинации, тем выше стремление к избеганию неудач, нежели к достижению успеха и наоборот)

3. Прокрастинация имеет сильные отрицательные взаимосвязи с самоорганизацией. Это можно интерпретировать, как схожесть данных понятий, так и тем, что методики, направленные на измерение прокрастинации, показывают насколько человек склонен к откладыванию дел, принятия решений, а методика Е.Ю.Мандриковой на самоорганизацию - то, насколько испытуемые склонны к своевременности выполнения дел. Отсюда кажется логичным то, что чем выше уровень прокрастинации, тем ниже самоорганизация и наоборот. Вместе с тем, при несомненной близости этих понятий их нельзя рассматривать как полюса одного и того же континуума. Как пишет Мандрикова Е.Ю. (Мандрикова Е.Ю., 2010), под самоорганизацией понимается структурирование личного времени, тактическое планирование и стратегическое целеполагание. Прокрастинацию же понимают как неоднородный в психологическом плане феномен, который имеет эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

4. Самоотношение же отрицательно взаимосвязано с прокрастинацией (в том числе и по авторскому опроснику). То есть чем выше уровень прокрастинации, тем ниже внутреннее чувство «за» самого себя. Отсюда, кстати, и те описательные в эмоциональном плане характеристики, которые обычно приводятся в литературе и которые мы получили в своем исследовании при проведении интервью. Вот некоторые из высказываний: «Особенно чувствую вину, если дело связано с кем-то», «Когда откладываю чувствую облегчение, счастье, а по мере приближения к часу х ненавижу себя», «Испытываю вину, когда откладываю дела и при этом подвожу других, а если дело касается только меня, то буду злиться на себя», «Когда я откладываю мне становится легче, но где-то даже стыдно. Еще больше стыжусь себя, когда откладываю дела и ничего не делаю. Но тем не менее я продолжаю ничего не делать». Таким образом, люди, склонные к прокрастинации действительно меньше принимают себя, больше испытывают угрызения совести, злость и даже ненависть к себе.

5. Прокрастинация отрицательно связана с экстраверсией. То есть

чем больше испытуемые склонны к прокрастинации, тем в большей степени у них проявляется такая черта личности, как интроверсия и наоборот. Это утверждение можно проинтерпретировать по-разному:

а) возможно интровертам, чтобы приступить к выполнению дел нужно больше времени, то есть они несколько «заторможены». А экстраверты же очень возбудимы и им не нужна дополнительная стимуляция для активности.

б) с другой же стороны, можно предположить, что интроверты просто более склонны к тому, чтобы «копаться» в себе и соответственно находить, а то и просто приписывать те или иные качества.

6. Чем выше уровень прокрастинации, тем больше выражена у испытуемых такая черта, как естественность (импульсивность) и наоборот. В литературе можно встретить следующее описание людей, для которых характерна импульсивность: «Это такой тип личности, для которого характерны естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманным поступкам... Такой человек, как правило, живет одним днем, не заглядывая в свое будущее» (Хромов А.Б., 2000). Отсюда логично предположить, что для «прокрастинаторов» более характерна такая черта личности.

7. Игривость (открытость опыту) положительно коррелирует с прокрастинацией в учебной сфере. Это несколько удивительно и странно, поскольку людей с такими чертами личности описывают как «добросовестных, ответственных, обязательных и аккуратных в делах» (Хромов А.Б., 2000). Но полученные результаты по авторской методике требуют дальнейшего подтверждения, поэтому не будем делать поспешных выводов относительно данного результата.

Таким образом, в данном разделе нашей работы мы разобрали и по возможности дали интерпретацию результатов корреляционного анализа прокрастинации с личностными чертами. Посмотрели различия в корреляции прокрастинации, измеренной по методикам C.Lay и Tuckman и с помощью авторского опросника, с личностными характеристиками.

Но для подтверждения наших гипотез одного корреляционного анализа мало. И поэтому в нашей работе мы использовали еще и регрессионный анализ.

Регрессионный анализ более детально показал какие именно психологические характеристики с наибольшей долей вероятности предсказывают проявление прокрастинации.

К таким характеристикам можно отнести наличие мотивации избегания неудач, низкий уровень самоорганизации, неприятие себя, низкую самооценку, импульсивность, эмоциональность, а также интровертированность и игривость (экспрессивность, открытость опыту). Притом были обнаружены различия в том, какой вклад и какие именно переменные (психологические характеристики) вносят в прокрастинацию в различных сферах ее проявления.

ВЫВОДЫ

1. Феномен прокрастинации в научной литературе в настоящий момент имеет множественные толкования, что вызывает необходимость более внимательно подойти к определению этого понятия, описанию его сущности, причин и роли в деятельности человека, выделению различных видов прокрастинации.

2. Что касается эмпирического исследования нами прокрастинации, то с поставленными целями и задачами справились. Мы выявили и описали психологические характеристики, способствующие прокрастинации. К ним можно отнести, низкую самооценку и внутреннее неприятие себя, экстравертированность, а также импульсивность. То есть студенты с данными личностными характеристиками наиболее склонны к откладыванию «на потом».

3. Кроме того, были выявлены значимые связи прокрастинации с самоорганизацией и мотивацией избегания неудач. Так, студенты с низким уровнем самоорганизации и с мотивацией к избеганию неудач наиболее склонны к откладыванию.

4. Кроме того, нами было выявлено, что прокрастинация неоднородный феномен. Она проявляется в разных сферах: в учебе, в быту, в принятии важных жизненных решений, в принятии повседневных решений. При этом проявляется с разной степенью выраженности. Так, наиболее сильно выражена «бытовая» прокрастинация. Чуть слабее - «академическая» прокрастинация. Далее идет прокрастинация в принятии повседневных решений. И наименее выражена прокрастинация в принятии важных решений. Но поскольку эти данные получены с помощью авторского опросника, то эти результаты требуют дальнейшей эмпирической проверки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашей работы мы собрали множество определений прокрастинации, а также дали описание различных подходов к изучению данной проблемы. И хотя и количество работ по феномену «прокрастинация» с каждым годом растет, сама проблема никуда не исчезает, а только становится актуальнее.

Кроме того, мы постарались обобщить и выделить наиболее крупные направления исследования прокрастинации, имеющиеся на данный момент. К ним можно отнести исследование академической прокрастинации (Kandemir M., Palancı M., 2014), исследование «активной» прокрастинации (Steel P., 2010), а также попытки изменения поведения с помощью разного рода воздействий (Wäschle K., Lachner A., Stucke B., Rey S., Frömmel C., Nückles M., 2014), то есть предотвращения откладывания.

Мы же в нашей работе хотели проверить как именно связана прокрастинация с такими популярными ее коррелятами, как мотивация, самоорганизация, перфекционизм, самоотношение, экстраверсия и некоторые другие, если мы будем смотреть связи не только с прокрастинацией в общем, но и отдельно, в зависимости от сфер ее проявлений. Будут ли обнаружены значимые различия? И как мы выяснили различия и правда есть. Хотя, конечно, они еще требуют дальнейшего эмпирического и экспериментального подтверждения.

Кроме того, мы хотели посмотреть с одинаковой ли степенью выраженности испытуемые откладывают дела в разных сферах деятельности. И как выяснилось опять же не одинаково. То есть откладывание учебных заданий и повседневных дел более характерно для испытуемых, чем откладывание принятия решений.

Стоит отметить, что перспективным направление исследований, на наш взгляд, будет более детальное определение того, что есть вообще такое

прокрастинация. Обозначение конкретных операциональных критериев прокрастинации и их эмпирическое обоснование.

Полученные же результаты могут быть полезны в дальнейших исследованиях для представления о прокрастинации, как о сложном и неоднородном феномене с разными особенностями в своих проявлениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М., 1991.
2. Ананьев Б. Г. Психологическая структура человека // Человек и общество. — Л.: ЛГУ, 1967.
3. Варваричева, Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» / отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, 2011
4. Вараичева Я.И. Психологические механизмы феномена лени // Ломоносов-2007: материалы докл. XIV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. - М., 2007
5. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии – 2010. – №3 март-апрель 2010. – с. 121-131.
6. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки), Психология времени 2014, №1
7. Горбунова А.А. Взаимосвязь интеллекта и прокрастинации в группах с различной выраженностью прокрастинации [Электронный ресурс] // Ломоносов-2010: материалы Междунар. молодеж. науч. форума / отв. ред. И.А. Алешковский и др. - М., 2010
8. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. Психологический журнал, No.006 Vol.27, 2006, с. 73-81
9. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. Психология обучения 2013 №7

10. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер. 2011
11. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А.Баранова // Психология в вузе - 2008.-№ 3
12. Ковылин В.С. «Теоретические основы изучения феномена прокрастинации» // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» 2013 №2
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2004
14. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. – 2-е изд. – М.: Смысл, 1997
15. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010, №2. С. 87 - 111.
16. Мехрабиан А. Диагностика мотивации достижения / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. С.98-102.
17. Мохова С.Б., Неврюева А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии" №1, 2013
18. Серкин В.П. «Невроз отложенной жизни (НОЖ)». Вестник Северного Международного университета. 2003. Т. 1
19. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
20. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000
21. Шемякина О.О. «Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов» // «Психология и право» 2013 №4
22. Якиманская И.С., Воробьева В.В. «Психология лени: постановка проблемы» Учебное пособие. 2006

23. Aitken M. A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982
24. Baumeiseter R.F. Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior // Rev. of General Psychol. 1997. V. 1. N 2
25. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983
26. Çapan B. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students, 2010
27. Dolan P., Rudisill C. Babies in waiting: Why increasing the IVF (In Vitro Fertilisation) age cut-off might lead to fewer wanted pregnancies in the presence of procrastination, // Health Policy, Volume 119, Issue 2, February 2015, Pages 174-179, 2015
28. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. N.Y.: Signet Books, 1977
29. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G.. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York, NY, USA: Plenum Press, 1995
30. Ferrari J., Olivette M. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination Journal of Research in Personality, 1994
31. Fiore S., Neil A. The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt- Free Play. New York: Penguin Group. p. 5. 2006
32. Hamidreza Z., Esfahani B., Razmjoe M. Parenting Styles and Academic Procrastination, The 3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2012
33. Hensley L. Reconsidering active procrastination: Relations to motivation and achievement in college anatomy, Learning and Individual Differences, Volume 36, December 2014
34. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults // Psychol. Reports. 1996. V. 78. No 2

35. Haycock, L., McCarthy, P., Skay, C. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety // *Jou. of Counseling and Development*. 1998
36. Jadidi F., Mohammadkhani S., Tajrishi K., Perfectionism and Academic Procrastination, 2011
37. Kandemir M., Palancı M. «Academic Functional Procrastination: Validity and Reliability Study», 2014
38. Kandemir M. «Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables», 2014
39. Knaus B. The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back, 2002
40. Kogan M. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 1997
41. Krause K., Freund A., «Delay or procrastination – A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being», 2014
42. Lay C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // *J. of Research in Personality*. — 1986. — V. 20
43. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher order factors: the case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma / C. H. Lay // *European Journal of Personality*. — 1997. — V. 11, 267–278.
44. Lay C.H. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494 (1992)
45. Malatincová T. «The mystery of “should”: Procrastination, delay, and reactance in academic settings», 2015
46. McCown W., Petzel T., & Rupert P. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators. *Personality and Individual Differences* Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // *J. of School Psychol.* 1993. V. 31
47. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model // *Pers. Ind. Diff.* 1992

48. Orange K., Trait and situational factors in procrastination: An interactional model// J. of Soc. Behav. And Personality.1997.V .12.N.4
49. Oxford English Dictionary, 2012
50. Palladino, L.J. Find Your Focus Zone, 2007
51. Pavlina S. How to fall in love with procrastination // Retrieved 18 April 2013
52. Perry J. The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing, 2010
53. Pychyl T.A. Active Procrastination: Thoughts on Oxymorons, Psychology Today, 2009
54. Pychyl T.A., Coplan R.J., P.A.M. Reid Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style, and self-worth in early adolescence. Personality and Individual Differences, 2002
55. Pychyl T.A. Due Tomorrow. Do Tomorrow. Psychology Today, Retrieved Feb., 2012
56. Scher S. J. Procrastination, Conscientiousness, Anxiety and Goals: Exploring the Measurement and Correlates of Procrastination Among School-Aged Children / S. J. Scher, N. M. Osterman // Psychology in the Schools. — 2002. — V. 39
57. Senecal C.,Lavoie K., Koestner R.Trait and situational factors in procrastination: An interactional model// J. of Soc. Behav. And Personality.1997.V .12.N.4
58. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology.- 1984
59. Specter M.H., Ferrari J.R. Time orientations of procrastinations: Focusing on the past, present, or future? // J.of Soc. Behav. and Personality. 2000. V. 15. N 5
60. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 2007
61. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. New York: HarperCollins. 2010

62. Suls J., & Rittenhouse J. D. Models of linkages between personality and disease. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and Disease*, 1990
63. Tuckman, B.W. (1991) The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480
64. Tuckman B. The effect of motivational scaffolding on procrastinators distance learning outcomes // *Computers & Education*, Volume 49, Issue 2, 2007
65. Wäschle K., Allgaier A., Lachner A., Fink S., Nückles M. «Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning», 2013
66. Wäschle K., Lachner A., Stucke B., Rey S., Frömmel C., Nückles M. Effects of visual feedback on medical students' procrastination within web-based planning and reflection protocols, *Computers in Human Behavior*, 2014
67. Wringerbakh P. *Procrastination in human life*, 1977

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методики, использованные в исследовании

Авторская методика

1. Отметьте в какой сфере Вы, как правило, откладываете дела, "тянете до последнего" (можно отметить несколько пунктов)

- а. В учебной деятельности (выполнение самостоятельных заданий, подготовка к семинарам, зачетам, экзаменам)
- б. В бытовых делах (дела по дому, встреча с другом и т.д.)
- в. В принятии жизненно важных решений (поступление в университет, переезд, получение дополнительного образования и т.д.)
- г. В принятии решений в повседневной жизни (пойти сегодня с друзьями в кино или нет, решить куда поехать отдыхать и т.д.)

2. Оцените по шкале от 1 (совсем не характерна) до 10 ,(присуще мне максимально) насколько для Вас характерно откладывание выполнения дел в следующих сферах:

- а. В учебной деятельности _____
- б. В бытовых делах _____
- в. В принятии жизненно важных решений _____
- г. В принятии решений в повседневной жизни _____

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1.	В университете у вас репутация человека, который всегда сдает все работы вовремя	1	2	3	4	5	6	7
2.	Вы всегда содержите свой стол «в порядке», потому что регулярно делаете уборку	1	2	3	4	5	6	7
3.	При принятии важных решений в своей жизни (например, выбор вуза) вы тянули до последнего	1	2	3	4	5	6	7
4.	Вы всегда заранее планируете то, как вы проведете выходные	1	2	3	4	5	6	7
5.	Вы редко откладываете выполнение запланированных на день задач	1	2	3	4	5	6	7
6.	Обычно вы выполняете учебные задания в последний день перед их сдачей	1	2	3	4	5	6	7
7.	Вы всегда заранее покупаете одежду к смене сезона	1	2	3	4	5	6	7
8.	Вы часто медлили и откладывали принятие важного решения в своей жизни	1	2	3	4	5	6	7
9.	Обычно вы покупаете подарки друзьям и близким в последнюю минуту	1	2	3	4	5	6	7
10.	Вы знаете, что могли бы быть более успешны в учебе, если бы выполняли задания заранее, а не в последнюю минуту	1	2	3	4	5	6	7
11.	Вы всегда вовремя оплачиваете счета (коммунальные услуги, оплата проживания в общежитии, оплата мобильной связи, интернета и пр.)	1	2	3	4	5	6	7
12.	Часто в своей жизни вы откладывали принятие важного решения на потом	1	2	3	4	5	6	7

1. Мне нравится заниматься физкультурой	-2	-1	0	1	2	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	-2	-1	0	1	2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	-2	-1	0	1	2	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес	-2	-1	0	1	2	Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	-2	-1	0	1	2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	-2	-1	0	1	2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	-2	-1	0	1	2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10. Мне нравятся неожиданности	-2	-1	0	1	2	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям	-2	-1	0	1	2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	-2	-1	0	1	2	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	-2	-1	0	1	2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	-2	-1	0	1	2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	-2	-1	0	1	2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	-2	-1	0	1	2	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	-2	-1	0	1	2	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	-2	-1	0	1	2	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	-2	-1	0	1	2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	-2	-1	0	1	2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	-2	-1	0	1	2	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек	-2	-1	0	1	2	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	-2	-1	0	1	2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	-2	-1	0	1	2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	-2	-1	0	1	2	Без соперничества общество не могло бы развиваться

28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	-2	-1	0	1	2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	-2	-1	0	1	2	Я легко привыкаю к новой обстановке
30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	-2	-1	0	1	2	Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	-2	-1	0	1	2	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	-2	-1	0	1	2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	-2	-1	0	1	2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	-2	-1	0	1	2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	-2	-1	0	1	2	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	-2	-1	0	1	2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	-2	-1	0	1	2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	-2	-1	0	1	2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	-2	-1	0	1	2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	-2	-1	0	1	2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	-2	-1	0	1	2	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	-2	-1	0	1	2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	-2	-1	0	1	2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	-2	-1	0	1	2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	-2	-1	0	1	2	У меня высокая самооценка
50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	-2	-1	0	1	2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52. Радость других я разделяю как собственную	-2	-1	0	1	2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и	-2	-1	0	1	2	Мне трудно сдерживать свои

желания						желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	-2	-1	0	1	2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	-2	-1	0	1	2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавалы и демонстрации	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	-2	-1	0	1	2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	-2	-1	0	1	2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	-2	-1	0	1	2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	-2	-1	0	1	2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	-2	-1	0	1	2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	-2	-1	0	1	2	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	-2	-1	0	1	2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	-2	-1	0	1	2	Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	-2	-1	0	1	2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	-2	-1	0	1	2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	-2	-1	0	1	2	Я всегда спокоен и уравновешен
70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра	-2	-1	0	1	2	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе	-2	-1	0	1	2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	-2	-1	0	1	2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	-2	-1	0	1	2	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	-2	-1	0	1	2	Я не хотел бы ничего в себе менять

Приложение Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1.	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать	1	2	3	4	5	6	7
2.	Я планирую мои дела ежедневно	1	2	3	4	5	6	7
3.	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1	2	3	4	5	6	7
4.	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мне бывает трудно завершить начатое	1	2	3	4	5	6	7
6.	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»	1	2	3	4	5	6	7
7.	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1	2	3	4	5	6	7
8.	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1	2	3	4	5	6	7
9.	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1	2	3	4	5	6	7
10.	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1	2	3	4	5	6	7
11.	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1	2	3	4	5	6	7
12.	Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас»	1	2	3	4	5	6	7
13.	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1	2	3	4	5	6	7
14.	Я считаю себя целенаправленным человеком	1	2	3	4	5	6	7
15.	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1	2	3	4	5	6	7
16.	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1	2	3	4	5	6	7
17.	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1	2	3	4	5	6	7
18.	У меня есть к чему стремиться	1	2	3	4	5	6	7
19.	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1	2	3	4	5	6	7
20.	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1	2	3	4	5	6	7
21.	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1	2	3	4	5	6	7
22.	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1	2	3	4	5	6	7
23.	Я ни к чему не стремлюсь	1	2	3	4	5	6	7
24.	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1	2	3	4	5	6	7
25.	У меня есть главная цель в жизни	1	2	3	4	5	6	7

Ключ для обработки

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Планомерность	2, 4, 8, 11	
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 25	23
Настойчивость		1, 5, 10, 15, 21
Фиксация	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганизация	16, 19, 22	
Ориентация на настоящее	9, 12	

Приложение Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р.
Пантелеев)

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Ключ для обработки

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Тест мотивации достижения А.Мехрабиана

№	Утверждение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой							
2	Если бы я должен был выполнять сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку							
3	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
4	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
5	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что может хорошо получиться							
6	Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой должен сам определять свою роль							
7	Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной							
8	Я предпочел бы важное, трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим							
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами							
11	Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений							
12	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны							
13	В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечения							
14	Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие							
15	Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 1000 у. е. и размер ее может оставаться таким неопределенное время, чем работу, где начальная зарплата равна 500 у. е. и есть гарантия, что не позже чем через 2 года буду получать более 1500 у. е.							
16	Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один							
17	Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока меня полностью не удовлетворит полученный результат, чем стремиться закончить дело быстро и с меньшим напряжением							
18	На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по							

	пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения								
19	Я скорее бы выбрал дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь высоких результатов, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится								
20	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну (пронесло!), чем порадуясь хорошей оценке								
21	Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то скорее вернулся бы к делу трудному, чем к легкому								
22	При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить								
23	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход								
24	После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело								
25	Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем приму в нем участие								
26	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение								
27	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность								
28	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен								
29	Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда формулируют задачу лишь в общих чертах								
30	Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную ей, чем перешел бы к задаче другого типа								
31	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство								
32	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить								
Сумма баллов									

Ключ для обработки

«+»: 2, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 32

«-»: 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 31

Шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта

- 1 Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства
- 2 Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается
- 3 В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность
- 4 Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно
- 5 Мне трудно соответствовать требованиям окружающих
- 6 Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю
- 7 Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
- 8 Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю
- 9 Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться
- 10 Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны
- 11 Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут
- 12 Мне не особенно нужно быть совершенным
- 13 Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа
- 14 Я стремлюсь быть как можно совершеннее
- 15 Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной
- 16 Я многого жду от людей, которые значимы для меня
- 17 Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю
- 18 Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь
- 19 Я не требую многого от окружающих
- 20 Я требую от себя не меньшего чем совершенство
- 21 Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем
- 22 Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше
- 23 Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе
- 24 Я не требую многого от своих друзей
- 25 Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим
- 26 Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно
- 27 Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки
- 28 Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели
- 29 Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить
- 30 Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается
- 31 Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне
- 32 Я всегда должен работать в полную силу
- 33 Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промахи
- 34 Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь
- 35 Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого
- 36 Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей
- 37 Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни
- 38 Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей
- 39 Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство
- 40 Я очень требователен к себе
- 41 Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен
- 42 Я всегда должен быть успешным в учебе или работе
- 43 Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил

- 44 Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку
- 45 Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают

Ключ для обработки

«+»: 1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42

«-»: 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

Общая шкала перфекционизма К.Лэя

№	Утверждения	Степень выраженности
1	Я часто ловлю себя на том, что выполняю задания, которые намеревался сделать несколько дней назад.	1 2 3 4 5
2	Я часто пропускаю концерты, спортивные соревнования и подобные мероприятия, потому что не успеваю купить билеты вовремя.	1 2 3 4 5
3	Планируя вечеринку, я делаю необходимые приготовления заранее.	1 2 3 4 5
4	Когда утром звонит будильник, я чаще всего сразу встаю, а не даю себе возможность поспать еще 10 минут.	1 2 3 4 5
5	Может пройти несколько дней до того, как я отвечу на полученное сообщение (письмо).	1 2 3 4 5
6	Как правило, я быстро перезваниваю на пропущенные вызовы.	1 2 3 4 5
7	Работу, которая требует больших усилий, я откладываю на несколько дней.	1 2 3 4 5
8	Обычно я принимаю решения так быстро, как это возможно.	1 2 3 4 5
9	Чаще всего я задерживаюсь, прежде чем начать работу, которую должен сделать.	1 2 3 4 5
10	Во время поездки куда-либо мне обычно приходится спешить в сборах, чтобы прибыть в аэропорт или на вокзал к нужному времени.	1 2 3 4 5
11	При подготовке к выходу из дома я редко что-то делаю в последнюю минуту.	1 2 3 4 5
12	При подготовке чего-либо к крайнему сроку я часто отвлекаюсь на другие дела.	1 2 3 4 5
13	Если мне приходит счёт на небольшую сумму, я оплачиваю его сразу же.	1 2 3 4 5
14	Обычно я даю ответ на приглашение очень быстро.	1 2 3 4 5
15	Я часто завершаю задание раньше, чем это необходимо.	1 2 3 4 5
16	Я всегда в конечном итоге покупаю подарки ко дню рождения или Новому году в последнюю минуту.	1 2 3 4 5
17	Обычно даже необходимые вещи я покупаю в последнюю минуту.	1 2 3 4 5
18	Обычно я выполняю всё, что планировал на день.	1 2 3 4 5
19	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра».	1 2 3 4 5
20	Обычно я забочусь обо всех делах, которые должен был сделать, прежде чем дать себе возможность отдохнуть вечером.	1 2 3 4 5

Ключ для обработки

«+»: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 19

«-»: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Шкала прокрастинации Tuckman

Инструкция: эта шкала сделана так, что вы можете отметить, насколько каждое утверждение, приведенное ниже, описывает Вас. Пожалуйста, напишите буквы слева от каждого утверждения, больше всего подходящего вам (описывающего вас). Пожалуйста, отвечайте по возможности честно и искренне.

СС – совершенно согласен,

С – согласен,

Н – неопределенно (трудно сказать),

НС – не согласен,

СН – совершенно не согласен.

_____ 1) Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.

_____ 2) Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.

_____ 3) Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.

_____ 4) Я откладываю принятие трудных решений.

_____ 5) Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.

_____ 6) Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».

_____ 7) Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба.

_____ 8) Я - неизлечимый растратчик времени впустую.

_____ 9) Сейчас я растрачиваю время в пустую, но ничего не могу с этим поделать.

_____ 10) Если работа попала слишком трудная, я уверен, что могу это отложить на потом.

_____ 11) Я даю себе обещание: если закончу дело, имею право расслабиться

_____ 12) Если я планирую что-либо, то всегда следую плану.

_____ 13) Даже если я ненавижу себя за то, что еще не начал действовать, это не помогает мне.

_____ 14) Я всегда заканчиваю важные дела заранее, с запасом времени.

_____ 15) Я остаюсь равнодушным, даже если знаю, как важно начать эту работу.

_____ 16) Отложить что-то на завтра – это не решение проблемы.

Ключ для обработки

«+»: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15

«-»: 7, 12, 14, 16

Приложение Б

Описательные статистики используемых личностных опросников

Показатели	Размах	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение	Дисперсия
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	95,0	60,0	155,0	102,713	20,2142	408,613
Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)	21,0	6,0	27,0	18,813	4,9914	24,914
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	93,0	84,0	177,0	128,750	20,4342	417,557
Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	176,0	109,0	285,0	187,438	30,7109	943,161
5-факторный опросник личности Экстраверсия – Интроверсия	41,0	28,0	69,0	51,363	9,7672	95,399
5-факторный опросник личности Привязанность – Отделенность	46,0	27,0	73,0	51,075	10,5887	112,121
5-факторный опросник личности Контролирование – Естественность	40,0	30,0	70,0	51,850	9,8715	97,446
5-факторный опросник личности Эмоциональность – Сдержанность	57,0	18,0	75,0	53,225	12,4209	154,278
5-факторный опросник личности Игривость - Практичность	37,0	35,0	72,0	58,488	7,4000	54,759

Описательные статистики используемых личностных опросников
(ассимметрия и эксцесс)

	Асимметрия		Эксцесс	
	Статистика	Стд. ошибка	Статистика	Стд. ошибка
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	,201	,269	,004	,532
Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)	-,282	,269	-,781	,532
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	,022	,269	-,441	,532
Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	,205	,269	,847	,532
5-факторный опросник личности Экстраверсия – Интроверсия	-,112	,269	-,711	,532
5-факторный опросник личности Привязанность – Отделенность	-,238	,269	-,229	,532
5-факторный опросник личности Контролирование – Естественность	-,253	,269	-,750	,532
5-факторный опросник личности Эмоциональность – Сдержанность	-,589	,269	,216	,532
5-факторный опросник личности Игривость - Практичность	-1,202	,269	1,691	,532

Проверка использованных личностных опросников на нормальность
распределения критерием Колмогорова - Смирнова

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова		
	Статистика Z Колмогорова- Смирнова	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	0,557	0,916
Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)	1,065	0,207
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	0,565	0,907
Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	0,555	0,918
5-факторный опросник личности (Экстраверсия – Интроверсия)	0,666	0,766
5-факторный опросник личности (Привязанность – Отделенность)	0,45	0,987
5-факторный опросник личности (Контролирование – Естественность)	0,896	0,398
5-факторный опросник личности (Эмоциональность – Сдержанность)	0,855	0,457
5-факторный опросник личности (Игривость - Практичность)	1,107	0,173

Результаты применения t-критерия для сравнения групп «прокрастинаторов» и «непрокрастинаторов» (показатели среднее, std. отклонение и std. ошибка среднего)

Групповые статистики

	Уровень прокрастинации	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
5-факторный опросник личности (Экстраверсия – Интроверсия)	Низкий	58,300	8,820	2,789
	Высокий	49,333	8,780	2,267
5-факторный опросник личности (Привязанность – Отделенность)	Низкий	49,100	11,770	3,722
	Высокий	52,467	6,058	1,564
5-факторный опросник личности (Контролирование – Естественность)	Низкий	57,000	10,066	3,183
	Высокий	44,400	9,635	2,488
5-факторный опросник личности (Эмоциональность – Сдержанность)	Низкий	47,900	6,590	2,084
	Высокий	62,667	8,805	2,273
5-факторный опросник личности (Игривость - Практичность)	Низкий	59,300	6,601	2,087
	Высокий	60,733	5,351	1,382
Учеба (прокрастинация)	Низкий	8,900	5,724	1,810
	Высокий	17,200	2,883	0,745
Быт (прокрастинация)	Низкий	10,600	6,346	2,007
	Высокий	14,867	4,719	1,218
ЖВР (прокрастинация)	Низкий	5,300	2,830	0,895
	Высокий	13,600	6,512	1,681
ПР (прокрастинация)	Низкий	8,600	6,059	1,916
	Высокий	15,533	3,067	0,792
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	Низкий	131,000	22,701	7,179
	Высокий	85,733	17,814	4,600
Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)	Низкий	22,600	3,921	1,240
	Высокий	15,800	4,144	1,070
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	Низкий	144,500	13,509	4,272
	Высокий	113,467	18,213	4,702
Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	Низкий	194,900	26,756	8,461
	Высокий	195,600	42,756	11,040

Результаты применения t-критерия для сравнения групп «прокрастинаторов» и «непрокрастинаторов» (критерий Ливиня и t-критерий равенства средних)

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних		
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
5-факторный опросник личности (Экстраверсия – Интроверсия)	Предполагается равенство дисперсий	,100	,755	2,497	23	,020
	Равенство дисперсий не предполагается			2,495	19,382	,022
5-факторный опросник личности (Привязанность – Отделенность)	Предполагается равенство дисперсий	3,573	,071	-,943	23	,356
	Равенство дисперсий не предполагается			-,834	12,214	,420
5-факторный опросник личности (Контролирование – Естественность)	Предполагается равенство дисперсий	,020	,890	3,147	23	,005
	Равенство дисперсий не предполагается			3,119	18,834	,006
5-факторный опросник личности (Эмоциональность – Сдержанность)	Предполагается равенство дисперсий	,454	,507	-4,515	23	,000
	Равенство дисперсий не предполагается			-4,788	22,595	,000
5-факторный опросник личности (Игривость - Практичность)	Предполагается равенство дисперсий	,081	,778	-,598	23	,556
	Равенство дисперсий не предполагается			-,573	16,571	,575
Учеба (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	7,413	,012	-4,808	23	,000
	Равенство дисперсий не предполагается			-4,241	12,080	,001
Быт (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	,567	,459	-1,930	23	,066
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,817	15,504	,089
ЖВР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	8,876	,007	-3,779	23	,001
	Равенство дисперсий не предполагается			-4,358	20,499	,000
ПР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	9,032	,006	-3,789	23	,001
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,344	12,111	,006
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	Предполагается равенство дисперсий	,046	,832	5,580	23	,000
	Равенство дисперсий не предполагается			5,309	16,156	,000

Самоотношение (мет. Столина- Пантелеева)	Предполагается равенство дисперсий	,341	,565	4,104	23	,000
	Равенство дисперсий не предполагается			4,152	20,193	,000
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	Предполагается равенство дисперсий	1,294	,267	4,598	23	,000
	Равенство дисперсий не предполагается			4,885	22,648	,000
Перфекционизм (мет. Хьюитта- Флетта)	Предполагается равенство дисперсий	1,319	,263	-,046	23	,964
	Равенство дисперсий не предполагается			-,050	22,956	,960

**Результаты применения t-критерия для сравнения различий в проявлении
личностных характеристик по факультету**

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних		
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
5-факторный опросник личности (Экстраверсия – Интроверсия)	Предполагается равенство дисперсий	,636	,427	1,701	78	,093
	Равенство дисперсий не предполагается			1,780	48,471	,081
5-факторный опросник личности (Привязанность – Отделенность)	Предполагается равенство дисперсий	1,350	,249	1,324	78	,189
	Равенство дисперсий не предполагается			1,478	56,880	,145
5-факторный опросник личности (Контролирование – Естественность)	Предполагается равенство дисперсий	,577	,450	,978	78	,331
	Равенство дисперсий не предполагается			1,033	49,548	,307
5-факторный опросник личности (Эмоциональность – Сдержанность)	Предполагается равенство дисперсий	,130	,720	-,732	78	,466
	Равенство дисперсий не предполагается			-,695	38,883	,491
5-факторный опросник личности (Игривость - Практичность)	Предполагается равенство дисперсий	1,448	,232	,174	78	,863
	Равенство дисперсий не предполагается			,198	59,666	,844
Учеба (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	,066	,798	-,956	78	,342
	Равенство дисперсий не предполагается			-,940	42,007	,353

Быт (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	2,531	,116	-,427	78	,671
	Равенство дисперсий не предполагается			-,454	50,448	,652
ЖВР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,255	,266	-,274	78	,785
	Равенство дисперсий не предполагается			-,293	51,070	,771
ПР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	,530	,469	-1,496	78	,139
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,607	51,699	,114
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	Предполагается равенство дисперсий	4,618	,035	1,785	78	,078
	Равенство дисперсий не предполагается			2,026	59,324	,047
Самоотношение (мет. Столина- Пантелеева)	Предполагается равенство дисперсий	6,229	,015	2,123	78	,037
	Равенство дисперсий не предполагается			2,402	58,857	,019
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	Предполагается равенство дисперсий	3,804	,055	,943	78	,349
	Равенство дисперсий не предполагается			1,087	61,703	,281
Перфекционизм (мет. Хьюитта- Флетта)	Предполагается равенство дисперсий	2,115	,150	-1,584	78	,117
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,841	62,944	,070
Шкала прокрастинации CLay	Предполагается равенство дисперсий	4,452	,038	-1,014	78	,314

	Равенство дисперсий не предполагается			-1,168	61,519	,247
Шкала прокрастинации Tuckman	Предполагается равенство дисперсий	,491	,486	-,475	78	,636
	Равенство дисперсий не предполагается			-,504	50,064	,617

Результаты применения t-критерия для сравнения различий в проявлении
личностных характеристик по полу

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних		
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
5-факторный опросник личности (Экстраверсия – Интроверсия)	Предполагается равенство дисперсий	2,973	,089	-3,619	78	,001
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,401	18,014	,000
5-факторный опросник личности (Привязанность – Отделенность)	Предполагается равенство дисперсий	,002	,968	-,262	78	,794
	Равенство дисперсий не предполагается			-,280	12,297	,784
5-факторный опросник личности (Контролирование – Естественность)	Предполагается равенство дисперсий	1,536	,219	-,941	78	,350
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,127	13,542	,279
5-факторный опросник личности (Эмоциональность – Сдержанность)	Предполагается равенство дисперсий	2,427	,123	2,358	78	,021
	Равенство дисперсий не предполагается			1,779	10,243	,105
5-факторный опросник личности (Игривость - Практичность)	Предполагается равенство дисперсий	,726	,397	-,506	78	,614
	Равенство дисперсий не предполагается			-,651	14,612	,525
Учеба (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	,000	,991	,851	78	,398

	Равенство дисперсий не предполагается			,810	11,381	,434
Быт (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,248	,267	1,264	78	,210
	Равенство дисперсий не предполагается			1,502	13,432	,156
ЖВР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,870	,175	1,227	78	,224
	Равенство дисперсий не предполагается			1,487	13,705	,160
ПР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,680	,199	2,403	78	,019
	Равенство дисперсий не предполагается			3,018	14,225	,009
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	Предполагается равенство дисперсий	2,775	,100	-2,748	78	,007
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,514	14,519	,003
Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)	Предполагается равенство дисперсий	5,568	,021	-3,295	78	,001
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,257	20,386	,000
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	Предполагается равенство дисперсий	3,288	,074	-,502	78	,617
	Равенство дисперсий не предполагается			-,727	17,137	,477
Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	Предполагается равенство дисперсий	,428	,515	,124	78	,901
	Равенство дисперсий не предполагается			,159	14,487	,876

Шкала прокрастинации CLay	Предполагается равенство дисперсий	2,873	,094	1,362	78	,177
	Равенство дисперсий не предполагается			1,832	15,441	,086
Шкала прокрастинации Tuckman	Предполагается равенство дисперсий	,078	,781	,201	78	,841
	Равенство дисперсий не предполагается			,196	11,538	,848

**Результаты применения t-критерия для сравнения различий в проявлении
личностных характеристик по параметру «работа»**

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних		
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
5-факторный опросник личности (Экстраверсия – Интроверсия)	Предполагается равенство дисперсий	2,973	,089	-3,619	78	,001
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,401	18,014	,000
5-факторный опросник личности (Привязанность – Отделенность)	Предполагается равенство дисперсий	,002	,968	-,262	78	,794
	Равенство дисперсий не предполагается			-,280	12,297	,784
5-факторный опросник личности (Контролирование – Естественность)	Предполагается равенство дисперсий	1,536	,219	-,941	78	,350
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,127	13,542	,279
5-факторный опросник личности (Эмоциональность – Сдержанность)	Предполагается равенство дисперсий	2,427	,123	2,358	78	,021
	Равенство дисперсий не предполагается			1,779	10,243	,105
5-факторный опросник личности (Игривость - Практичность)	Предполагается равенство дисперсий	,726	,397	-,506	78	,614
	Равенство дисперсий не предполагается			-,651	14,612	,525
Учеба (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	,000	,991	,851	78	,398

	Равенство дисперсий не предполагается			,810	11,381	,434
Быт (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,248	,267	1,264	78	,210
	Равенство дисперсий не предполагается			1,502	13,432	,156
ЖВР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,870	,175	1,227	78	,224
	Равенство дисперсий не предполагается			1,487	13,705	,160
ПР (прокрастинация)	Предполагается равенство дисперсий	1,680	,199	2,403	78	,019
	Равенство дисперсий не предполагается			3,018	14,225	,009
Самоорганизация (мет. Мандриковой)	Предполагается равенство дисперсий	2,775	,100	-2,748	78	,007
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,514	14,519	,003
Самоотношение (мет. Столина-Пантелеева)	Предполагается равенство дисперсий	5,568	,021	-3,295	78	,001
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,257	20,386	,000
Мотивация достижения (мет. Мехрабиана)	Предполагается равенство дисперсий	3,288	,074	-,502	78	,617
	Равенство дисперсий не предполагается			-,727	17,137	,477
Перфекционизм (мет. Хьюитта-Флетта)	Предполагается равенство дисперсий	,428	,515	,124	78	,901
	Равенство дисперсий не предполагается			,159	14,487	,876

Шкала прокрастинации CLay	Предполагается равенство дисперсий	2,873	,094	1,362	78	,177
	Равенство дисперсий не предполагается			1,832	15,441	,086
Шкала прокрастинации Tuckman	Предполагается равенство дисперсий	,078	,781	,201	78	,841
	Равенство дисперсий не предполагается			,196	11,538	,848